Marlène Schiappa

Osez...

l'amour des rondes

La Musardine

Marlène Schiappa

Osez...

l'amour des rondes

La Musardine

Marlène Schiappa

Osez... l'amour des rondes

La Musardine

Gourmandes, libérées, coquines, épicuriennes, les rondes se lâchent !

Comment assumer fièrement son corps dans une société où le régime est une religion ? Qui est ronde ? Quelles positions choisir pour ressembler à une déesse grecque ? Où trouver des bottes sexy à votre taille ? Comment porter une guêpière sans ressembler à un rôti saucissonné ? Peut-on s'affiner grâce à des techniques de maquillage ? Comment séduire une ronde ? À quels jeux gourmands et aphrodisiaques s'adonner ? Sur un ton érotico-rigolo, loin des discours bien-pensants sur les 5 fruits-et-légumes-par-jour, l'auteure répond à ces questions en s'appuyant sur de nombreux témoignages de rondes et d'hommes qui les aiment».

Marlène Schiappa a 27 ans et assume un bon 42. Bloggeuse, entrepreneuse, chroniqueuse et rédactrice-en-chef de plusieurs sites, elle a fondé le réseau Mamantravaille.fr et co-écrit J'aime ma famille*, un essai humoristique sur les familles indignes (Robert Laffont, 2010).*

Sommaire

avant-propos

introduction

1.la vie rêvée des rondes

Les icônes rondes et sexy de tous les temps

Pourquoi les hommes (et les femmes) préfèrent les rondes ?

La sexy attitude des rondes en huit commandements !

2.les rondes : des pièges à hommes

Sensualité !

Le maquillage « spécial rondes »

Stylisme sexy express

Le carnet d'adressesdes rondes

3.les rondes en action !

Ronde et désirable

Elle préfère l'amour en mer

Un bourrelet ? Quel bourrelet ?

Les positions « spécial rondes »

Intermède : Osez aimer une ronde !

4.rondes, sensuelles et gourmandes

Passe à la casserole !

Jeux gourmands et sexy

La fellation : une spécialité de rondes !

5.culture ronde

Blogs et sites

Le dico des icônes rondes sexy

La discothèque idéale de la ronde
bonus : osez vous aimer ronde !
Calculez votre IMQ
Comment ne pas finir soudée au canapé
Et si ça va mal
Remerciements

« La vie est probablement ronde »
Van Gogh

avant-propos

Qui est ronde ?

Il existe des femmes rondes un peu, beaucoup, passionnément, à la folie… La rondeur varie d'un œil à l'autre.

Pour Karl Lagerfeld : Lily Allen ou Shakira sont des obèses à qui il faut installer un anneau gastrique en urgence, tandis que pour les associations, agacées par les numéros de magazines « spécial rondes » mettant en scène des femmes à la taille 38-40, les mêmes Lily Allen ou Shakira sont maigres.

Pour *Playboy*, avoir les fesses plates est une faute professionnelle. Pour la chaîne de restaurants Hot, on est grosse au-delà de 60 kilos pour 1 m 72 : une serveuse ayant ces mensurations a été virée en juin 2010 pour cause de bourrelets ostentatoires. D'autres encore considèrent qu'on n'est une « vraie ronde » qu'à partir du 50. Les avis divergent, mais les rondes restent numérotées et calculées : poids, taille, mensurations, au secours ! « Je suis une femme, je ne suis pas un numéro ! »[1]

Nous ne faisons pas de distinction entre les différents types de rondes dans ce livre.

Aux femmes qu'on ne voit pas dans les magazines, à celles qui aiment reprendre du dessert, à celles qui se croient rondes, à celles qui le sont vraiment, à celles qui l'étaient, à celles qui le deviendront, à celles qui ont 3 kilos en trop, à celles qui ont jeté leur balance, à celles qui ont un décolleté ravageur, à celles qui ont un IMC[2] politiquement incorrect, à celles qui « bootyshakent », à celles qui ont des courbes… ce livre vous parle, il parle de vous.

Certaines sont rondes parce qu'elles sont épicuriennes et aiment les bons repas, certaines sont devenues rondes à la suite d'une grossesse ou d'un événement de la vie, certaines sont rondes parce qu'elles n'ont pas le temps

ou les moyens de se nourrir avec des fruits-et-légumes-bio-vapeur, certaines sont rondes parce que leurs gènes l'ont décidé pour elles, certaines sont rondes parce qu'elles préfèrent passer leur temps à faire l'amour plutôt qu'à faire du sport en salle.

Pour quelques-unes d'entre elles, être ronde peut devenir une vraie souffrance. Le poids est la première source de discrimination à l'embauche, devant même la couleur de la peau, le genre ou les origines. Essayez de travailler à la télévision, dans la pub, dans la mode, dans le luxe ou dans le commerce avec un IMC supérieur à 25…

Sous des dehors coquins assumés, ce livre donc a une ambition sociétale. Nous avons décidé de réparer ces injustices et nous immiscer dans l'intimité des rondes, pour leur donner confiance en elles, leur faire oublier les complexes et les aider à jouir des plaisirs de la vie.
On a coutume de dire que les États-Unis donnent le « la » des partitions tendances de la planète. Or, là-bas, depuis déjà plusieurs années, les rondes prennent le pouvoir. Les mauvaises langues incrimineront l'obésité de circonstance, les fast-foods, McDonald's, les donuts, les jeux vidéos, Internet et la sédentarité. Pourtant, il suffit d'aller se promener dans les rues de New York pour remarquer que même les rondes font leur jogging à Central Park après avoir avalé une *Caesar salads* : l'explication ne serait donc pas aussi limpide.

Au-delà de l'American way of life, la première cause de rondeurs aux USA tient surtout au métissage. Pour schématiser (inutile d'écrire à la HALDE), les WASP aux petits culs se sont reproduits avec des Latinas à gros seins (62 % des Mexicaines sont en surpoids et 24 millions d'entre elles sont considérées comme obèses), des Cubains à la chute de reins rebondie, des African-American[3] aux fesses en angle droit, des Italo-Américaines à cuisses rondes et des Pakis aux petits ventres.

Ce joyeux mélange entre les gènes, les cultures, les modes et les coutumes d'alimentation va dans le sens des rondeurs : en Mauritanie par exemple, la grosseur est un critère esthétique important [4] et on n'imagine pas une Mamma méditerranéenne sans ses kilos. Le melting-pot américain a donc

rempli les jeans et les chemisiers des femmes, pour le plus grand plaisir de leurs partenaires.

Les idées reçues sur les rondes sont souvent injustes : elles seraient grosses par manque d'informations, passeraient leur vie soudées au canapé à se gaver de plats préparés et d'aliments « trans » devant la télé.

Pourtant, jusqu'à preuve du contraire, lire *La Critique de la raison pure* de Kant ne dépense pas plus de calories que regarder *Secret Story 5* (et cultive plus qu'une heure d'abdos fessiers) Pas plus que la minceur ne peut être considérée comme un signe de culture ou d'intelligence, la rondeur ne peut être associée systématiquement à la bêtise.

Une salade composée de jambon d'Aoste et de mozzarella peut être plus calorique qu'une assiette de frites surgelées, une ronde peut prendre soin d'elle et être sportive de haut niveau, et malheureusement, la maigreur n'a jamais été un vaccin contre les graves maladies.
Une seule idée reçue sur les rondes est avérée ? Elles sont sexy, elles sont sensuelles, elles attirent le mâle en rut et quand on y a goûté, on ne peut plus s'en passer !

Pour les rondes et pour ceux qui les aiment.

[1] I am not a number, I'm a free (wo)man (Le Prisonnier).
[2] Indice de Masse Corporelle.
[3] D'après le journal *Obesity*, 78 % des femmes afro-américaines sont en « surpoids ».
[4] http://www.courrierinternational.com/article/2008/04/11/souffrir-pour-etre-belle-et-grosse

introduction

Les rondes, les reines de la sensualité !

En France, **40 % des femmes font une taille 42 et plus** et ce chiffre monte à 50 % pour les plus de 40. Nous sommes donc près de 15 millions à être considérées comme **plantureuses, grosses, replètes, bien en chair, pulpeuses, charnues, plus size, grassouillettes, fortes, voluptueuses, généreuses, dodues, opulentes, rondes…**

Mais partout dans les magazines, à la télévision, dans les publicités, seules les femmes minces sont présentées comme des objets de désir. Laquelle d'entre vous n'a jamais entendu cette remarque, dans la bouche ricanante d'une vendeuse anorexique et antipathique : « **Ah, non, désolée, on ne fait pas de guêpière en 44…** *Mais vous avez des grosses culottes ventre plat au fond du magasin, à votre taille.* » De surcroît il vous en coûtera en moyenne 7 € de plus par vêtement au-delà du 44[1].

Alors, les rondes sont-elles exclues de la vie sexuelle ? Sont-elles interdites d'orgasme ?

Non ! Car heureusement, c'est encore vrai, **les hommes préfèrent les rondes**. Des fesses rebondies, une poitrine généreuse, un petit ventre, des mollets ronds, des joues pleines sont les meilleurs atouts séduction dont une femme puisse rêver. De nombreux sites de rencontre spécialisés attirent des hommes – qui n'ont rien de pervers – à la recherche d'**une femme un peu moins en os et un peu plus en chair**. Ils n'hésitent plus à s'afficher avec des femmes plus lourdes qu'eux, comme Pierce Brosnan, ex-James Bond, sex-symbol international incontesté, avec son épouse la très ronde Keely Shaye Smith. Moquée par la presse people, cette superbe animatrice de télévision est passée de 60 à plus de 100 kilos à mesure des grossesses et des années.

À 43 ans, elle arbore des formes « curvylicious » qui excitent toujours 007 puisqu'ils sont mariés depuis plus de 10 ans. Pour célébrer leurs noces, Keely alors mannequin grande taille lui avait d'ailleurs offert une scuplture de glace reproduisant *Le Baiser* de Rodin. Les James Bond Girls Teri Hatcher, Sophie Marceau, Halle Berry, Michèle Yeoh peuvent aller se rhabiller, l'interprète de James Bond aussi fidèle que son personnage est volage s'endort tous les soirs sur la ronde poitrine de son épouse…

Jennifer Lopez, Beth Ditto, Monica Bellucci [2], Laetitia Casta [3], Marianne James, Michèle Bernier, Beyoncé, Kelly Osbourne : du 42 au 56, **ces rondes font rêver les hommes** et cumulent les conquêtes, choisies parmi les plus beaux spécimens masculins (elles se sont partagé entre autres Jay-Z, Stefano Accorsi, Ben Affleck, Bruno Gaccio, Mesdames ne vous battez pas, il y en a pour tous les goûts). Elles ne s'interdisent ni les minijupes ni les paillettes, ni les poses suggestives ni les déclarations sulfureuses, elles sont spontanément citées en **exemples de « sexytude** » par les hommes comme par les femmes.

Qui fait le show au Festival de Cannes 2010 ? Une mannequin squelettique ? Une actrice au régime ? Non, les comédiennes au poids politiquement incorrect de *Tournée,* le film de Mathieu Amalric qui rafle la palme de la meilleure réalisation pour sa mise en scène de ces corps voluptueux. Les médias boudent les mannequins L'Oréal et les starlettes taille zéro au profit de ces **strip-teaseuses burlesques et bien en chair.** À la télévision, *Belle toute nue* sur M6 ne veut pas faire maigrir les rondes, mais les sublimer. Dans *Fat Actress* les tribulations de la comédienne ronde Kristie Alley enchantent les Américains, tandis que dans *Drop Dead Diva*, une bimbo se retrouve dans la peau d'une avocate grassouillette. **Succès** pour ces programmes tandis que ceux mettant en scène des filles trop maigres sont reportés voire annulés (*Melrose Place*, ou *The Beautiful life* après seulement 5 épisodes).

La Nouvelle Star fait la part belle à Luce, **vraie ronde talentueuse et sexy** qui reprend *Annie aime les sucettes* au Pavillon Baltard devant un jury masculin médusé. Un des livres les plus lus du moment aux États-Unis ? *Hungry*. Crystal Renn, mannequin grande taille (44) y explique comment elle s'est affamée pour devenir mannequin avant de finalement reprendre

tous les kilos si difficilement perdus. Maigre, personne n'en voulait. **Ronde, son téléphone n'en finit plus de sonner !**

Même les créateurs de mode s'y mettent, Karl Lagerfeld a récemment été obligé de virer sa cuti et d'organiser un défilé « spécial rondes » et plusieurs grands magazines féminins **ont chanté les louanges des rondes** : mannequin grande taille en couverture [4], numéro sans retouche [5], bourrelets éloquents [6], spécial rondes [7], l'éloge de la ronde est de rigueur, et ça nous arrange. Le *Vogue* italien, magazine qui déifie la minceur depuis sa création en 1892, a même lancé un site dédié aux rondes sous l'impulsion de Franca Sozzani, sa rédactrice en chef. « Vogue Curvy » est accessible à l'adresse http://www.vogue.it/en/vogue-curvy où il délivre des conseils look, beauté sexe et bien-être pour les rondes. Mais n'allez pas imaginer que c'est par charité : les rondes ont du succès ! + 36 % de ventes par exemple pour le numéro « **spécial rondes** » du magazine *Elle* mettant en scène des mannequins « grande taille » [8] et sexy dont **les rondeurs sont couchées avec érotisme sur papier glacé**. À l'intérieur, on trouve le modèle dénudé sur un grand fauteuil en rotin, clin d'œil au film *Emmanuelle* tandis que sur la page d'en face, elle glisse les poignets dans des anneaux joliment évocateurs des pratiques SM.

On va enfin reconnaître nos mérites de déesses au lit.

D'après une étude très sérieuse, menée par les professeurs Kaneshiro et Harvey et parue en 2008 dans la revue *Obset-Gynécol,* relayée par le site Psychonet, 92 % des femmes en surpoids ont **une vie sexuelle plus active** que les femmes à la masse corporelle dite « normale » ! [9]

Réputées épicuriennes, gourmandes, joyeuses, douces, coquines, insatiables, **les rondes sont les reines de la sensualité** ! Il est pourtant difficile, quand on est harcelée par les régimes dès le premier rayon du soleil et par les 5 fruits et légumes quotidiens tout le reste de l'année, de s'épanouir, d'assumer son état d'experte du sexe et de **prendre son pied sans culpabilité**.

Comment oser faire l'amour quand on est ronde ? Comment séduire sans focaliser sur ses petits bourrelets ? Comment mettre en valeur son corps

quand on n'a pas les mêmes mensurations que Kate Moss ? Les rondes sont-elles vraiment les meilleures en fellation ? Où trouver des vêtements sexy au-delà du 42, comment porter des bas résilles sans ressembler à un rôti saucissonné ? Comment expérimenter des positions acrobatiques alors qu'on pèse plus lourd que son partenaire ? Quelle attitude adopter sous la couette pour ressembler à une déesse grecque ?

Avec des infos pratiques, des astuces, des exercices, ce petit guide sexy et décomplexant vous donne toutes les clés pour jouir pleinement de votre rondeur !

[1] http://www.ecotidien.fr/2009/05/la-tendance-prefere-t-elle-les-grosses/

[2] Assurément ronde, la bellissima nommée plusieurs fois « Plus belle femme du monde » par des magazines ne laisse aucune information filtrer sur son poids ou ses mensurations : on ne la voit d'ailleurs jamais en dessous.

[3] Rendez-vous sur http://www.laetitia-casta.fr/photos.html pour les esthètes.

[4] Johanna Dray, 1 m 80, taille 46-48 a fait deux fois la couverture du magazine *Version Fémina*.

[5] *Marie-Claire* d'avril 2010.

[6] Les « plus size models » en vidéo chez Ellen de Generes : http://www.youtube.com/watch?v=G2I8dSHURSk

[7] *Glamour* de novembre 2009 et Elle du 26 mars 2010.

[8] Tara Lynn, 27 ans, taille 48, affichait ses rondeurs en couverture du magazine *Elle*.

[9] Merci Claire Ferracci Montcourtois pour la source.

1.la vie rêvée des rondes

Les icônes rondes et sexy de tous les temps

La Française moyenne (vous, moi, la voisine) mesure 1 m 62, pèse 62 kg, et fait une taille 40-42 [1] Une femme sur trois peine à trouver des vêtements à sa taille. On est loin du 1 m 75 [2] pour 51 kg, mensurations moyennes des mannequins qu'on nous survend dans les pubs, dans les magazines, à la télévision et sur grand écran.

Pourtant, si le XXIe siècle célèbre plus volontiers la taille 0 que la taille 4, quand on balaye l'Histoire d'un regard, les canons de beauté ont majoritairement été des femmes rondes. Les courbes harmonieuses des Venus sous l'Antiquité, les gorges généreuses de la Renaissance, les décolletés pulpeux des années 50 pèsent plus lourd dans l'imaginaire collectif que le ventre plat de Kate Moss. Plus près de nous, Marilyn Monroe, Sophia Loren, Brigitte Bardot, Gina Lollobridgida, Claudia Cardinale, Jennifer Lopez, Beyoncé : ces femmes ont des formes. La simple évocation de leurs noms fait rêver les hommes. Pourtant, saviez-vous que Marilyn (à qui on attribue plus de cent amants) faisait un bon 42, équivalent à un 44-46 des années 2010 et qu'à ses jours de gloire [3], Sophia Loren aurait eu pour mensurations 110-70-120 ?

À l'époque antique déjà, la femme est représentée comme ronde. Même Ève, la « première femme sur Terre », est bien en chair si on en croit les représentations artistiques que l'on retrouve encore aujourd'hui. Ne fait-elle pas succomber Adam en le faisant grignoter entre les repas une belle pomme bien rouge et bien sucrée ? La rondeur est synonyme d'attraction sexuelle : la Vierge Marie et les icônes religieuses sont d'une chaste minceur tandis que les belles femmes sont dessinées, décrites et sculptées comme bien en chair, avec des corps suscitant le désir.

Qui irait admirer la Vénus de Milo [4] si, en plus de ne pas avoir de bras, elle n'avait pas de seins et pas de fesses ? Personne ! Ses mensurations, 121 – 98 – 129 sont très éloignées du 90-60-90 dont on nous rebat les oreilles (déjà remplacé par un 80-55-80 plus courant ces dernières années) et pourtant, personne n'a jamais songé à la classer au rayon « grandes tailles » du Musée du Louvre. Avez-vous vu les peintures de la Renaissance : hanches, ventre, les modèles sont replets. Idem chez Boticelli, la femme n'est pas énorme mais elle est proportionnée : elle a des gros seins, des fesses et un bassin larges, un ventre et des jambes dessinées.
Au XVIIe siècle, la toile *Les Trois Grâces* de Rubens est la quintessence de la féminité. Des femmes qui à vue d'œil font un bon 46. Elles sont nues, se tiennent par les bras et offrent aux regards leur chair sans pudeur. Cuisses sur lesquelles on détecte une forte implantation de cellulite, ventres mous recouvrant presque le pubis, bras replets, fesses joyeusement rebondies, poitrines rondes, bourrelets entre les côtes, presque à poil : ce tableau peint au XVIIe siècle représente depuis des centaines d'années la féminité à l'état brut. Les trois femmes portent le cheveu long, elles sourient, elles dansent, sur fond de végétation luxuriante. Lors des derniers siècles, nombreux sont les hommes qui ont pris du plaisir en regardant ce tableau, à commencer par le peintre lui-même puisque c'est son épouse [5] qui y serait représentée. Pensez-vous que « les 3 squelettes » auraient connu un tel succès ?

Quels adjectifs utilise-t-on pour décrire une femme ronde ? « Sculpturale ». À part les vendeurs (publicitaires, directeurs de maisons de haute couture), aucun artiste n'est inspiré par une femme au régime. Et encore, même eux s'y mettent : quand Madonna se fait photographier pour la campagne de D & G [6], on ne lui donne pas un Slim Fast ou une salade sans sauce, on lui fait manger une énorme assiette de spaghettis bolognaise et on l'assied devant une table garnie de fruits, de gâteaux, de pain, de lait et de ce qu'on devine être du vin. Simuler un acte sexuel ? C'est ringard ! Simuler un repas, voilà qui excite et incite à l'achat aujourd'hui.

De la poitrine énorme, du ventre rempli, des doigts sales, de la bouche ouverte, du liquide évocateur… Pour l'occasion, elle porte une jupe crayon et un décolleté mettant en avant sa poitrine. Les observateurs experts soupçonnent même un passage par Photo-shop pour… la grossir !

Nos ancêtres n'étaient donc pas les seules à bénéficier de cette discrimination positive à la ronde. En période de crise particulièrement, les hommes préfèrent les rondes. C'est ce qu'affirme un indicateur appelé « Playgate » créé par Terry Pettijohn et Brian Jungeberg. Le but ? Mesurer les mensurations des playmates (les femmes en photo dans le célèbre magazine *Playboy*) et les mettre en corrélation avec le PIB du pays et la situation économique mondiale. Il en ressort un constat tranché : en période de croissance, les hommes sont plus attirés par les femmes plus jeunes, plus petites, plus minces. Et dès que la crise revient, les hommes veulent voir des femmes rondes ! Pourvu que la crise dure encore un peu…
Interrogé par Geneviève Comby du journal suisse *Le Matin*, le psychanalyste et sexologue Georges Abraham analyse : « *Quand on crie famine, on va vers le ventre maternel, car on y était bien nourri et bien logé. Il se peut qu'effectivement les canons de beauté évoluent à l'avenir, car on subit des influences collectives.* » Pour lui, c'est clair : la ronde, c'est l'avenir. Le sociologue Vincent Grégoire partage cet avis. Il affirme au site Melty qu'« *en période de crise, on a envie d'images de gens optimistes, heureux, bons vivants. Les filles trash et camées ne passent plus du tout. On a besoin de filles plus authentiques.* » De rondes !
La preuve ? Pendant des années, les femmes rondes ont tout fait pour se mettre au régime et ressembler aux femmes minces. Désormais, c'est le contraire. Pour jouer *Volver* de Pedro Almodovar, Penelope Cruz a même eu recours à… des prothèses de fesses ! [7] *« Pedro trouvait que mon derrière n'était pas assez méditerranéen »* confiait en conférence de presse l'Espagnole. Pour près de 3 000 €, les femmes minces du monde entier se font rajouter des formes par une opération de gluthéoplastie. La marque de jeans Liu Jo a même lancé une gamme « bottum-up » destinée à mettre les fesses en avant. Anesthésie générale, douleurs post-opératoires, prix prohibitif… Il faut souffrir pour être belle. Il faut souffrir pour être ronde !

À l'automne 2009, comprenant que la tendance est là, Mark Fast excite le monde de la mode et lance la tendance actuelle des femmes rondes : il fait défiler à la Fashion Week de Londres des mannequins « plus size » arborant une taille 40, normale pour vous et moi mais jamais vue sur les podiums. Escarpins Louboutin, minijupes, collants colorés, chemisiers échancrés, ouverts sur les épaules, dentelés… il ne les habille pas en grosses, il les

habille en femmes. *« C'est la première fois qu'on ressent une tension sexuelle dans la salle »,* rapporte un photographe.

Pourquoi les hommes (et les femmes) préfèrent les rondes ?

Vous, les rondes, vous faites rêver les hommes… et les femmes !

Saviez-vous que parmi les adeptes du triolisme, 75 % des femmes déclarent préférer « une femme ronde et sensuelle » à « une femme mince », comme partenaire pour faire l'amour à trois ? Mister Tahiti, 1 m 90 de muscles, ne dira pas le contraire lui qui a passé la bague au doigt à… Laurence Boccolini. [8]

Mais rien d'étonnant dans ce couple puisque plusieurs sondages effectués par un site de rencontres américain [9] l'affirment : 85 % des hommes préfèrent avoir une liaison avec une femme qui a quelques kilos en trop plutôt qu'avec une femme mince. 85 % ! Rendez-vous compte, plus de 8 hommes sur 10 ! Étrangement, 90 % des femmes interrogées lors de ces mêmes sondages [10] déclarent penser que les hommes ne sont pas attirés par les femmes en surpoids. Mais si, mais si, les rondes excitent ! Quand vous croiserez 10 hommes dans la rue, dites-vous que parmi eux, 8 rêvent de vous déshabiller. Too sexy for my love…

Détonnant ! Même le docteur Dukan, celui qui affame les femmes avec son régime, aussi célèbre que très controversé, à base de protéines, a publié un ouvrage appelé *Les hommes préfèrent les rondes* (Le Cherche Midi éditeur). Pour le présenter, il écrit ceci : « *Si vous êtes ronde, très ronde même, pulpeuse ou plantureuse, avec cette peau ferme et dense, faites confiance à ces messagers, apprenez à les aimer : vos chances de déclencher le désir, d'accéder au plaisir, à la séduction et à l'attachement d'un homme, au lien, au couple et pour finir, au bonheur, sont infiniment plus élevées que celles d'une "mince" actuelle.* » Si même le pape des régimes le dit…

Thibaut Masson dirige le site Ma-grande-taille.com, inspiré par sa sœur Corinne qu'il décrit comme une jolie ronde taille 50. Il propose des conseils, une veille de l'actualité des rondes rédigée par plusieurs rédactrices « grandes tailles » et du shopping en ligne. Pour lui ça ne fait aucun doute, les femmes rondes sont tendance. Mais il s'interroge sur la durée de ce mouvement de mode : « *Pour que les magazines classiques continuent à parler des rondes, il faut qu'ils y voient un avantage financier.* » Il fait donc un travail de fond pour faire connaître les marques grandes tailles à ces magazines, mais aussi pour lutter contre les idées reçues. « *Je connais plein de femmes rondes qui aiment leur corps et savent en jouer ! Donc, toutes les femmes rondes ne sont pas complexées. Pour celles qui le sont, venir discuter avec d'autres femmes sur un forum, oser venir à un vide-dressing entre filles rondes. Souvent, une parole gentille d'une autre fille, un petit conseil de maquillage ou le sourire d'une amie peuvent aider à comprendre que la mode n'est pas un obstacle, mais une arme de séduction et bien-être.* »

L'un des symboles de cette « tendance ronde », Stéphanie Zwicky, est comédienne et mannequin grande taille. Cette poupée aux airs de Monica Bellucci taille 50 aide les femmes à se libérer de leurs complexes sur son blog [11] où elle clame « la mode n'est pas une taille, c'est une attitude ». Nous lui avons demandé quel était pour elle le meilleur atout séduction d'une femme ronde. Sa réponse est sans appel : « *Nos courbes font tourner les têtes !* » Réclamée par de nombreuses marques qui veulent en faire leur égérie, elle est aussi styliste d'une collection en VPC épuisée après à peine 3 semaines de mise en vente. Dans les commentaires de son blog, on rencontre des femmes intéressées par ses conseils en relooking mais aussi… des hommes, séduits par son physique appétissant. « *J'ai des collègues qui regardent les pages des magazines avec envie, moi je me régale des blogs de belles rondes !* » nous confie un lecteur. « *Comme tous les hommes, j'adore les femmes à forte poitrine. Si elles ont les fesses qui vont avec c'est encore mieux !* » se réjouit-il.

Leurs amants témoignent : ils adorent leurs rondeurs

Cédric, 33 ans, confirme. Du haut de son 1 m 88, il arbore de larges épaules, des yeux verts et une barbe de 3 jours. On l'imagine sans mal parader avec un mannequin de 45

kilos, mais non : il aime les rondes. Comme Julien Clerc, il revendique « *sa préférence à lui* » en soufflant la fumée de sa cigarette : « *Je suis épicurien, j'aime les assiettes bien remplies et les jeans bien remplis ! J'aime bien avoir des choses à caresser, c'est une marque de féminité les rondeurs. Pour moi, une femme ce n'est pas plat ou dur, c'est tout en douceur et en courbes.* »

Il va même plus loin en analysant son goût : « *Inconsciemment, le côté mâle reproducteur joue aussi un rôle. Une femme aux formes généreuses sera capable de porter un bébé, une femme au bassin large pourra accoucher, et une femme à la belle poitrine aura de quoi le nourrir.* » Son surmoi est donc plus motivé à l'idée de faire l'amour à une ronde. « J*e ne suis jamais excité à la vue d'une femme plate. Dans la rue, je me retourne plutôt sur les bonnes fesses bien rebondies et les décolletés avenants. Plus il y en a, mieux c'est !* » Il a même écrit une chronique à la gloire des femmes en forme sur un site très sérieux 12, où il explique en tant que père qu'il ne veut pas voir sa fille s'affamer pour rentrer dans un jean.

Son point de vue n'est pas isolé. Serge, quinquagénaire charismatique, a monté plusieurs entreprises en France et aux États-Unis. Séducteur, il affirme : « *Une femme sans fesses c'est comme un jean sans poche : on ne sait pas où mettre les mains !* »

Les témoignages n'en finissent pas d'arriver : Aurélien, Parisien de 26 ans, se souvient par exemple : « *Je préférais les femmes minces jusqu'à ce que, un été, je rencontre Naeva. Sur la plage, toutes les filles rentraient le ventre. Elle, elle portait un deux pièces avec des perles sur les côtés. Sa poitrine débordait un peu de son maillot et son ventre faisait un pli. Je ne pouvais pas détourner mon regard de l'eau qui coulait sur ses marques de bronzage, sur son ventre, entre ses cuisses… nous avons passé 9 jours à faire l'amour presque non-stop, je ne pouvais pas me détacher d'elle. Mes précédentes amantes avaient toujours l'air d'être ailleurs. Naeva elle, était pleinement à ce qu'elle faisait : sa main droite courait sur mon torse tandis que sa main gauche me saisissait, ses jambes s'agrippaient à moi, sa bouche s'enfonçait dans la mienne, ses fesses marquaient le rythme de nos échanges… Affamée, c'est le mot que j'ai retenu. Pour mon plus grand plaisir.* »

Si leur relation n'a pas duré, elle a laissé à Aurélien le goût des femmes en formes qui, dit-il, ne l'ont jamais déçu dans un lit. Les hommes sont nombreux à partager ce constat. Ainsi Patrick, Antillais de 38 ans au style très soigné, s'agace-t-il du régime de sa copine : « *Je l'ai connue avec une belle poitrine, aujourd'hui elle a perdu 7 kilos et elle est l'ombre d'elle-même. J'ai beau lui dire que je la préfère ronde, elle se persuade que c'est faux. Les femmes croient que les hommes les préfèrent maigres, ou au régime, mais c'est faux ! On préfère les rondeurs et la bonne humeur !* »

Les hommes préfèrent les rondes ?

On a demandé à Thibaud Masson du site Ma Grande taille, qui nous a répondu : « *Comment peut-on se poser la question ? Quand un homme dessine en l'air le corps d'une femme, il esquisse un corps en courbes, pas deux lignes droites parallèles ! Il y a eu des recherches très poussées sur la question : dans toutes les cultures, de belles hanches et une belle poitrine*

sont des atouts, qui touchent l'inconscient masculin. Donc, les hommes ne peuvent pas lutter contre cela ! »

Mais les hommes ne sont pas les seuls… Les icônes gay femmes de ces dernières années ne sont plus des butchs ou des maigres tatouées : elles ont des fesses et des seins. Comme Callie, personnage de la série Grey's Anatomy. Elle arrive pendant la saison 2 pour mettre un peu de piquant dans le casting féminin, composé de Meredith la dépressive alcoolique, Christina la maniaque du contrôle et Izzie la mannequin, dont aucune ne dépasse la taille 34, 36 les jours de couscous. Les scénaristes lui concoctent quelques scènes explicites avec d'autres femmes (Erica puis Arizona) après l'avoir fait séduire la plupart des personnages masculins, dont le fameux Dr Glamour, Eric Dane.

Sara Ramirez [13], l'actrice qui campe Callie, a déclaré lors d'une interview : « *Personne de l'équipe ne m'a dit que j'étais enrobée. Au lieu de cela ils voulaient que je danse en sous-vêtements !* » Ce qu'elle fait : dans la scène qui la rend célèbre, elle danse en petite tenue en écoutant de la musique. Personne ne la trouve grosse. Tout le monde la trouve sexy. Les téléspectateurs en redemandent : alors que les personnages vont et viennent, Callie Torres est là depuis bientôt 5 ans.

Elisa travaille aussi dans un hôpital : elle est infirmière en chef le jour et bisexuelle la nuit – ou l'inverse. En couple avec un homme ouvert d'esprit, elle s'offre régulièrement des plans à trois avec des copines rencontrées en soirées ou sur Internet. « *J'ai un seul critère : la nana doit avoir des formes. Sinon c'est de l'arnaque. Comme si tu allais au McDo pour prendre une salade : ça n'a aucun intérêt.* »

Emmanuelle Béart, pourtant pas connue pour son poids, l'affirme aussi : « *On m'a demandé de perdre 10 kilos pour jouer une femme en chimio. Je l'ai fait. Mais mes rondeurs me manquent car avec elles, je me sens pleine et à l'aise !* » [14]

La sexy attitude des rondes en huit commandements !

Rondes, on peut devenir sexy sans passer par la case « régime » et sans perdre le moindre gramme. C'est une question d'attitude. Mais attention à ne pas devenir une caricature de vous-même, en vous enfermant dans le rôle de « la copine obèse qui a toujours un reste de saucisson au fond de son sac à main » , l'alcoolique qui se tape la cuisse en riant grassement, appelé aussi « syndrome de la ronde rigolote », ou la grosse-copine-avec-le-cœur-sur-la-main, aussi surnommée « Bouffe-tout ».

GUIDE DE LA RONDITUDE :

Gourmande attitude : croquer dans une pomme d'amour en se promenant aux Tuileries, oui, commander un gratin de macaronis au maroilles et une bière, non. On évoque la gourmandise, pas la gloutonnerie. Un homme peut s'imaginer à la place de la pomme d'amour mais aura du mal à vous aborder en disant « J'aimerais être à la place de ce gratin de pâtes au fromage… »

Danseuse attitude : improviser une salsa endiablée avec une copine dans un bar cubain oui, danser sur la table au pot de départ de Jipé, non. On veut incarner la spontanéité, la volupté et le plaisir, pas l'absence de maîtrise de soi…

Mondaine attitude : au restaurant, on attend que chacun ait commandé : répondre au serveur venu prendre la commande des desserts : « *Une énorme profiterole pour moi !* » alors que les autres convives déclinent l'offre d'un signe de tête (c'est du vécu), c'est non. Ne pas chipoter, c'est oui : « *Merci, des frites et non des haricots verts avec mon entrecôte saignante. Si, si, je prendrai de la sauce… non, pas à part.* » idem dans les réceptions : on accepte les petits fours de bon appétit, mais on s'éloigne du buffet et on ne demande pas un doggy bag.

Dragueuse attitude : les rondes ont la réputation d'être cash mais, plus souvent, elles draguent en ligne [15]. Ne pas écrire « *Sophia, 31 ans, 120 kilos* », OK. Mais on ne se transforme pas en « *Soph, silhouette élancée* » : d'une part les vrais amateurs de rondes vont passer à côté de vous, d'autre part fatalement, à un moment, vous serez confrontée à une rencontre « IRL ». Et ne vous dites pas que vous aurez maigri d'ici là, c'est faux et vous le savez.

Rigolote attitude : rire à gorge déployée, oui, surtout si on a une belle voix. S'esclaffer en tapant la main sur la cuisse de son voisin, rire d'un rire gras, montrer du doigt ou crier « *Et celle là tu la connais ? c'est la blague des deux putes…* », non. On peut être fun sans se sentir obligée de devenir le clown ou le one woman show du bled : les hommes aiment qu'on les fasse rire, mais par-dessus tout, ils aiment qu'on rie à leurs blagues.

Working girl attitude : au boulot, on ne sèche pas le séminaire à la piscine ou la visite médicale sous prétexte qu'il faut se montrer en dessous et/ou se peser. On assume ses rondeurs avec un joli maillot (voir chapitre consacré) et on s'habille classe pour les rendez-vous : tailleur pantalon, robe, belles chaussures et brushing. Ronde et business woman ? C'est possible !

Fashion attitude : porter une pièce tendance, accessoiriser sa tenue, mettre des robes, oui. S'habiller en total look Kate Moss alors qu'on fait 23 kilos de plus qu'elle, non ! Mais attention, on ne tombe pas dans l'excès inverse : on évite de « s'habiller en grosse » avec tunique informe, gros motifs multicolores et look « arty » grande taille. Une tenue, c'est une, deux ou trois couleurs maximum : pas 250.

Voyageuse attitude : dans le métro, on ne reste pas debout de peur de bloquer le strapontin du voisin avec sa cuisse (vous voyez de quoi je parle). Dans l'avion, on ne crie pas : « *Ouhlala, à trois kilos près je payais la surtaxe obèse moi !* » ; on reste classe et la tête haute en toute circonstance. Si vous pensez très fort dans votre tête « *Je suis grosse, je vais faire crasher l'avion avec mon surpoids* » tout le monde le pensera. Au contraire, vous qui aurez prévu des Twix pour complèter l'infâme plateau repas, vous aurez une excuse pour sympathiser avec votre beau camarade de vol.

[1] Chiffres : *Journal des professionnels du textile et de l'habillement* / Hors série numéro 12.

[2] Chiffres : syndicat national des mannequins.

[3] Pas forcément terminés, puisqu'elle fut la star du calendrier *Pirelli* 2007.

[4] Représentation de la déesse Aphrodite, déesse de la beauté !

[5] Sur la gauche, on peut reconnaître Hélène Fourment, la deuxième épouse du peintre.

[6] http://fra.dolcegabbana.com/

[7] http://www.actustar.com/Actualites/16321/penelope-cruz-sa-poitrine-it-bien-mais-ses-fesses-pas-assez

[8] Elle a révélé dans son livre *Puisque les cigognes ont perdu mon adresse* avoir pris 6 kilos à chaque injection d'hormones dans le cadre de son traitement pour la fertilité.
[9] Source : *Femme actuelle* du 4 septembre 2009.
[10] Idem.
[11] www.bigbeauty.com
[12] « Fashion week anorexic » par Cédric Bruguière http://www.maviepro.fr/magazine/engagees/la-chronique-de-lhomme-fashion-week-anorexic
[13] http://www.sararamirez.com/
[14] Numéro de juin 2010 de *Marie-Claire*, propos recueillis par Fabrice Gaignault.
[15] Pour en savoir plus sur le sujet, *Osez… les rencontres sur Internet* de Maïa Mazaurette dans la même collection.

2.les rondes : des pièges à hommes

Les hommes préfèrent les rondes, c'est entendu. Elles doivent être à la hauteur de cette attente.

Sensualité !

C'est le maître mot des rondes. Aimez votre corps, il n'en sera que plus aimable. Une ronde avec une belle peau sucrée, un sourire éclatant et des cheveux soyeux est attirante comme une bonne pâtisserie. En comparaison, une femme mince rabougrie dans son coin, et qui fait la gueule, n'intéressera personne. Alors mettez tous les atouts de votre côté : bains, soins, gommages, massages, masturbation, sextoys : tout est bon pour apprivoiser votre rondeur.

Au lieu d'être violente avec votre corps qui, le pauvre, n'a rien demandé (vous aimeriez, vous, qu'on vous pétrisse la tête tous les soirs avec des rouleaux en criant : « *Tu vas partir, sale cellulite ?* »), soyez douce avec lui. Aimez-le. Aimez-vous.

Une ronde qui croque la vie à pleines dents !

Un sourire éclatant, voilà qui vous associera aux notions de plaisir et de vie. Un détartrage régulier chez le dentiste pourra être couplé avec une parfaite hygiène dentaire, à savoir : utilisation d'un fil dentaire chaque soir, brossage de dents matin et soir (et midi quand c'est possible : un kit brosse à dents de voyage, 5 minutes aux toilettes et c'est fait).

Pour avoir les dents blanches, nul besoin de passer par la case blanchiment : une brosse à dents électrique utilisée 4 minutes chaque soir, avec un dentifrice blanchisseur (de type Émail Diamant) redorera votre dentition en quelques semaines à peine. J'ai de grandes dents pour mieux te manger !

Le sourire, c'est aussi la bouche : une bouche charnue ou des lèvres ourlées font partie des atouts séduction indéniables d'une belle femme ronde. La bouche, comme les autres parties du corps, a besoin de soins spécifiques : léger gommage pour faire partir les peaux mortes, baume hydratant en hiver comme en été (à appliquer le matin après la douche). Après un tour de bouche au crayon de la même couleur que vos lèvres, osez le rouge : une bouche rouge sensuelle est de tout temps le signe d'un glamour indiscutable. Vous avez de la chance, vous êtes ronde, vous n'aurez donc pas l'air « déguisée en dame » mais simplement classe et sexy.

Votre corps, vous pouvez commencer par le débarrasser de ses impuretés avec un gommage. Savon noir pour les expertes, gommage au sucre (par exemple la marque Natura Brasil [1] où l'on trouve des conseillères de toutes origines et de tous poids propose des gommages au sucre blanc qui laissent la peau soyeuse) ou encore les produits parfumés et gourmands de Sephora ou L'Occitane. Écoutez plutôt : mangue/ papaye, fraise/framboise, fruits de la passion, délice au chocolat… avec une telle peau, nul de pourra vous résister. Une fois gommée, à vous l'épilation : si vous êtes pudique ou complexée, faites-ça chez vous : bandes de cire, crème dépilatoire, brosse épilante, mini rasoirs bikini, pince à épiler… à vous de voir ce que vous préférez. 2 règles d'or : sur le visage, on n'utilise rien d'autre que la pince à épiler ; on ne s'épile jamais juste avant de sortir (mieux vaut une jambe avec des repousses qu'une jambe – ou pire, une lèvre – toute rouge d'irritation post-épilatoire).

Votre peau est bien nette ? Un massage vous aidera à faire la paix, mais aussi à faire connaissance avec l'ensemble de vos zones érogènes : chevilles, pieds, arrière des genoux, dessus des cuisses, bas du dos, bras : tout est bon pour se faire dorloter. Avec les huiles essentielles et les huiles de massage, les bougies, la musique et l'ambiance olfactive, c'est une vraie expérience de sensualité ! Partout en France, les salons Ethnicia [2] célèbrent « toutes les beautés » : métisses, petites, grandes, rondes, chacune a un

programme spécialisé. N'hésitez pas à vous masser vous-même avec des crèmes parfumées ou des crèmes hydratantes.

Considérez votre corps comme un animal de compagnie : nourrissez-le, choyez-le, caressez-le… et sortez-le !

« Un bain moussant », vous recommandent tous les guides de bien-être. Sauf que vos pieds dépassent de la baignoire et que votre ventre n'est jamais complètement immergé… Et alors ? Un excellent prétexte pour vous plonger dans un jacuzzi !
Au moment de votre douche, prenez votre temps. Regardez-vous dans une glace avec une lumière tamisée (on évite les miroirs grossissants, merci) et faites-vous 3 compliments : de beaux cheveux, une bouche sensuelle, des mollets harmonieux, une peau douce : vous avez forcément quelques « trucs » pour vous. Interdisez-vous les regards critiques : tout le monde a de la cellulite, la fixer et se lamenter sur son sort ne la fait pas partir. Alors laissez donc cette pauvre cellulite vivre sa vie et vivez la vôtre : reprenons. Vous avez donc de belles mains, une nuque très sexy et des yeux pétillants. Repensez à la dernière fois qu'un homme vous a regardé avec attirance, à la dernière fois où vous avez fait l'amour, à la dernière fois où on vous a fait un compliment. Si vous ne vous en souvenez plus, aucune importance, inventez. Certains philosophes affirment que la réalité n'est qu'un vaste rêve éveillé dans lequel « je » est le personnage principal, et tous les « ils » des figurants, ici pour servir l'intrigue de votre propre histoire.

À chaque fois que vous vous déshabillerez, répétez-vous ces compliments. Au besoin, appliquez la méthode Coué : écrivez-sur un post-it « *tu es belle* », « *je te veux* » et autres mots doux et appliquez-les partout dans votre salle de bain. Bon aussi : afficher des pubs de femmes bien dans leur corps (Dove, The Body Shop par exemple) qui ont l'immense avantage de ne pas complexer. Ces femmes semblent dire : « *Je suis ronde, oui et alors ?* » Si vous avez des reproductions de femmes maigres chez vous, jetez-les : inutile de se faire du mal. Remplacez-les par des icônes rondes et sexy comme Marilyn Monroe, Monica Bellucci ou même Tara Lynn, la mannequin grande taille en couverture du dernier numéro de *Elle* spécial rondes en mars 2010.

Si vous avez une baignoire, profitez-en. Installez un grand pot rempli de boules de bain, de sucres effervescents et autres accessoires de bain de toutes les couleurs. Mettez un grand miroir en face de la baignoire et du papier autocollant mirant côté douche. Allumez des bougies parfumées du même parfum que vos bulles de bains : créez un véritable coin bien-être. Prenez soin de vous comme vous le feriez pour un amoureux un soir de fête. Débranchez le téléphone. Coupez votre ordinateur. Mettez-vous une musique d'ambiance… Faites-vous des caresses, sur les pieds, les jambes, les épaules… ne vous lavez pas en frottant comme une animatrice de *C'est du propre,* soyez sensuelle et profitez de ce moment de plaisir. Ne pensez à rien. Dites-vous des compliments : « *Oh, quel joli pied ! oh, quel mollet érotique ! oh, quelle cuisse douce…* » Au début ça vous paraîtra ridicule de parler à votre corps, mais à force d'entendre ces choses elles vous rentreront dans la tête.

La vie des rondes : Stéphanie

A 37 ans, Stéphanie mesure 1 m 77 et s'habille en taille 54. Cette mère de deux enfants gère d'une main de maîtresse la papeterie en ligne qu'elle a créée. « *Je dirais que je suis en surpoids* », confie-t-elle
« *Mais je ne suis pas complexée par ma silhouette, j'assume pleinement mes rondeurs. Seules les remarques que l'on peut faire à mes enfants me touchent, parce qu'elles blessent mes enfants.* » Pour répondre aux remarques pas toujours bienveillantes, le site Vivelesrondes 3 a recensé une liste de réponses du tac au tac pour faire taire les indélicats.

Et Stéphanie a plus d'un tour dans son sac pour séduire. Déjà sa voix, au timbre si particulier : pas vraiment rauque, elle est placée un ton en-dessous des voix féminines habituelles, ce qui dégage une chaleur intrigante et rassurante à la fois.
« *C'est vrai, elle laisse rarement les hommes insensibles !* » confirme l'intéressée. Cette femme volontaire est aussi très télégénique : TF1, France 2, M6 ont déjà consacré des reportages à son activité professionnelle en la suivant une journée. Florence, une amie photographe, ajoute : « *Elle a une bouche de poupée, particulièrement bien dessinée, et un grain de peau doux, crémeux. C'est agréable à shooter !* » Florence a d'ailleurs choisi Stéphanie comme modèle pour une exposition photos consacrée aux mères entrepreneuses.

Engagée dans de nombreuses associations, dynamique, d'une compagnie souriante, Stéphanie sait mettre en avant ses points forts : « *Je pense que j'ai une capacité à voir la vie bien plus belle qu'elle ne l'est. Je suis un rayon de soleil dès le réveil et déborde d'énergie toute la journée.* » La nuit tombée, elle dégaine d'autres armes : nuisette noire ou top noir plongeant en matière voile. « *Surtout, éviter le look sac à patates ! Un legging et un petit pull sont toujours plus jolis qu'une tunique longue et large, sans forme.* »

Le maquillage « spécial rondes »

Tous les trucs et astuces doivent être utilisés pour mettre en valeur une bouche charnue ou des yeux de biche et creuser les joues, affiner la mâchoire, rehausser les pommettes, faire disparaître le double menton, attirer l'œil sur le décolleté, le tout en un coup de houppette magique ! Le maquillage de corps est aussi permis : huile et paillettes sur les seins, poudre libre sur les jambes, crème bronzante sur le ventre, bijoux bindis, autant de petites surprises coquines pour votre partenaire. Avec des exercices pratiques avant / après.

AFFINER VOTRE VISAGE EN UN COUP DE HOUPPETTE MAGIQUE (SANS CHIRURGIE ESTHÉTIQUE)

D'abord, êtes-vous sûre d'avoir un double menton ? Beaucoup de femmes font une fixette sur ce qu'elles pensent être du gras et qui n'est que de la peau. Pour vérifier, faisons un test : prenez un crayon de papier et placez-le horizontalement sur la pointe de votre menton. Faites-le glisser jusqu'à la gorge. Si un pli s'est formé, vous avez vraiment du gras et vous avez un double-menton, dans le cas contraire vous n'avez que de la peau !

Pour affiner le visage, il suffit de mettre en place un jeu d'ombres et de lumières. En clair, il faut vous dessiner. Pour cela, deux petites poudres suffisent (ombre à paupière ou blush, vous en trouverez à partir de 4 € en supermarchés et jusqu'à 80 € si vous avez envie de marques de luxe) : une très claire (blanche ou rose pâle) et une plus foncée (à choisir deux tons plus foncés que votre carnation).

Nous allons appliquer de la poudre claire sur ce qu'on veut faire ressortir et de la poudre foncée sur ce qu'on veut mettre en veilleuse. Poudrez, prête ? Partez ! On applique de la poudre foncée sous le menton pour dissimuler, donc, le double menton éventuel. On rentre les joues et on applique en rond sous la pommette, au niveau des dents. Si vous trouvez votre nez un peu trop épaté, il vous suffit de dessiner deux traits foncés de part et d'autre. Les paupières tombantes seront rehaussées avec un peu de poudre foncée sur la partie tombante. Pour finir, on fait un tour du visage avec le pinceau.

Le pinceau clair quant à lui sera appliqué en un trait sur l'arrête du nez pour le faire paraître plus droit et fin, et sur le haut des pommettes pour les faire ressortir. On en place quelques grains au coin des yeux pour illuminer le regard et au niveau du creux de la gorge (sous la glotte). Ça y est, vous êtes magnifiée !

Passons au décolleté : une belle gorge est une gorge bien maquillée, alors aidons un peu la nature à se mettre en valeur. Avec la poudre foncée, dessinez un rond sur le haut de vos seins : ça donnera une impression de profondeur à votre décolleté. Pour ce faire, partez du haut de vos côtes, à l'endroit où elles se rejoignent (entre les deux seins normalement) et dessinez un gros rond d'environ 5 centimètres de diamètre, qui doit passer sur votre décolleté. Avec cet effet foncé et un soutien-gorge bien adapté (Wonderbra ou push-up) dites adieu aux « seins de grosse » et bienvenue au décolleté pigeonnant.

Mais ne vous limitez pas aux parties visibles : pourquoi ne pas maquiller votre corps ? Si vous hésitez à montrer vos jambes, pensez à leur passer un petit coup de fond de teint qui unifiera leur aspect. Dans votre main, mélangez une dose de crème hydratante pour le corps avec une dose de fond de teint, et appliquez le tout des chevilles aux genoux, sur une peau bien propre et bien épilée. Vous pouvez faire de même sur les épaules, à condition de poudrer pour éviter que le tout ne coule.

Vous prévoyez une nuit de folie ? Décorez votre corps. À vous les bijoux tels que chaînes de cheville, chaînes de taille, string-bijou : vous pensez que les rondes en sont interdites ? Détrompez-vous. La ficelle du string sera cachée par vos fesses, et votre partenaire aura l'illusion d'un bijou flottant dans le creux de vos reins.
À défaut, placez à cet endroit une petite touche de gel pailleté, que vous pourrez aussi disposer sur votre poitrine. Dès que vos vêtements seront tombés, ces jolis brillances seront révélées.

Pensez aussi aux huiles. En été, l'huile de monoï n'a que des avantages : bonne odeur et parfum naturel sur tout le corps, elle fait aussi briller celui-ci et au besoin peut même servir de lubrifiant ! Si vous avez un compagnon,

n’hésitez pas à le solliciter : vous masser les cuisses avec cette mixture ne pourra que lui donner des idées.

Stylisme sexy express

Où trouver des vêtements sexy à votre taille ? Comment harmoniser les tenues, rééquilibrer la silhouette, créer des illusions d’optique pour rester la plus sexy malgré les kilos ? Comment choisir des chaussures sexy quand nos pieds doivent porter 20 kilos de plus que les mannequins ? Les bottes en cuir et les talons aiguilles sont-ils interdits au-delà du 42 ? Osez vous mettre en maillot de bain, osez parader en robe d’été ou en nuisette transparente, osez vous promener nue dans l’appartement de votre amant !

Tout est une question de proportions. Faites le test : mettez de toutes petites créoles aux oreilles, un mini-sac à main, une ceinture très fine. Regardez-vous dans la glace… Vous êtes grosse, non ? Maintenant, enlevez-moi tout ça et mettez une paire d’énormes boucles d’oreilles, de type gros anneaux en or, ou boucles d’oreilles pendantes avec grands cercles travaillés et baroques, une ceinture très large et un maxi-bag qui, même de profil, cache votre petit bedon. Vous êtes canon, non ? Chez une ronde, les accessoires ne sont pas là pour décorer, mais bien pour modifier les proportions du corps.

De nombreux sites web comme www.allegrofortissimo.com/morphologie.html et www.allegrofortissimo.com/jesuisronde.html proposent quelques conseils de base pour vous habiller d’après votre morphologie : toutes les rondes ne sont pas identiques ! Que vous ayez d’énormes seins et fesses et un ventre plat (j’ai envie de dire, le genre « biatch ») ou à l’inverse un buste menu et un ventre en avant, ce ne seront pas les mêmes les vêtements qu’il faudra privilégier.

Dans le même esprit, misez tout sur le décolleté. Une gorge bien soulignée est le meilleur atout d’une ronde. Mais surtout, soyez sûre de vous. Marchez

d’un pas assuré, souriez, levez le menton, dégagez les épaules en arrière et évoluez dans votre univers avec aisance.

Deux rondes à la plage.

Prenons un exemple, vous allez comprendre :

Femme ronde #1

Elle s’installe sur son transat en regardant ses pieds, puis elle place une serviette sur elle. Quand elle va se baigner, elle demande à une amie ou à son mec de l’accompagner : elle est en paréo et ne l’enlève qu’au moment d’entrer dans l’eau. Une fois dans l’eau, elle observe toutes les autres femmes en se disant que, décidément, elle doit bien être la plus grosse de la plage. Est-ce que l’eau est bonne ? Elle n’en sait rien, elle est focalisée sur le reflet et se demande si, de l’extérieur, on voit nettement sa peau d’orange. Elle porte un maillot de bain une pièce noir pour bien la cacher. Par-dessus, une petite jupette de bain lui couvre les cuisses. Elle a emmené une bouteille d’eau et un paquet de biscuits – elle a trop honte d’aller s’acheter une glace, alors elle mange en cachette en espérant que personne ne la voit. De toute façon, personne ne la regarde et c’est très bien comme ça.
Nous sommes d’accord, cette fille ne fait pas envie. Mais cela n’a rien à voir avec son poids.

Femme ronde #2

Imaginez une fille morphologiquement identique à la première. Mais celle-ci s’est allongée sur le sable en fermant les yeux et en laissant les grains glisser entre ses mains : « *Hmm, c’est agréable !* » dit-elle à sa voisine de plage. Elle fait tomber sa robe longue d’un mouvement de hanches et se retrouve en un clin d’œil en maillot de bain. Avec une excitation enfantine, elle jette ses lunettes de soleil et court pour sauter dans les vagues avant de dire à ses compagnes de baignade : « *Elle est bonne, vive les vacances !* » Ensuite, elle retourne se faire bronzer en lisant un petit bouquin de la collection Osez… On l’entend rire et étouffer des « oooh » à la lecture des conseils érotiques. Quand le marchand de glaces passe, elle commande un cornet vanille-fraise qu’elle déguste en planifiant l’apéro du soir : pique-nique romantique à la plage, terrasse en ville avec des copines ou barbecue à la maison ?
Toutes les femmes de la plage se demandent comment fait cette femme pour irradier à ce point. Et pourtant, elle aussi a dépassé la taille 0 depuis bien longtemps.
LA morale de cette histoire est évidente.
Mais rentrons dans les détails :

LE MAILLOT DE BAIN DES RONDES

L’idéal bien sûr serait de ne pas en porter du tout, sur des plages où vos rondeurs sont considérées avec bienveillance – voire indifférence – par vos amis naturistes.

Mais bon ! Il faut parfois se couvrir.

Oubliez les bustiers (sauf si vous avez envie de voir vos seins tomber sur votre nombril), les soutiens-gorge avec bonnets en triangle (pour la même raison, avec en supplément l'option « sein volant », à la Janet Jackson lors du Superbowl ou Sophie Marceau à Cannes), les strings évidemment, pour les raisons que l'on sait.

À l'inverse, on zappe également les maillots de bain une pièce, qu'on préfèrera laisser aux mémés et à Laure Manaudou en compétition. Un vrai bon maillot a une couleur gaie (rouge, rose, jaune), noir s'il n'est pas délavé et qu'il ne bouloche pas, mais surtout pas blanc (pour peu que vous ne soyez pas très bronzée, on aura un effet « masse » des plus regrettables). En guise de bas choisissez un shorty qui monte bien (jusqu'au nombril minimum) et en haut, un vrai soutien-gorge, c'est-à-dire à baleines, push-up si possible, et à votre taille. Aller demander la taille d'au-dessus à la vendeuse nécessite un grand courage : on se sent moche, on s'expose à un ricanement sauvage et à ce qu'elle appelle ses copines pour qu'elles viennent voir la nana qui lui a demandé une grande taille. Mais la confrontation avec ces idiotes ne dure que trois minutes alors que vous en maillot, ça va durer tout un été.

Si vous hésitez entre deux tailles, prenez toujours la plus grande.
D'abord parce que si vous n'avez pas maigri aujourd'hui, vous ne maigrirez jamais, ensuite parce qu'il est plus facile de couper que de rajouter du tissu. À vous d'apporter votre nouveau pantalon ou votre robe chez la couturière, qui prendra vos mesures et le mettra à votre taille. C'est finalement une chance : peu de femmes ont des vêtements taillés sur mesure pour elles.

CHAUSSURES À SON PIED

Vous êtes rondes, vos pauvres pieds doivent sans doute porter chaque jour 20 kilos de plus que ceux des mannequins. Alors, vous vous demandez comment porter malgré tout des stilettos et des talons aiguilles…

Les chaussures des rondes :

• Les bottes : non, vous n'êtes pas interdites de bottes ! Ces piliers de la féminité, plébiscités par tous les hommes, (le duo bottes + jupe au-dessus du genou est un incontournable des tenues sexy) sont aussi à votre portée. Si vous essayez des bottes et que vous n'entrez pas dedans, n'ayez pas honte : c'est le magasin qui devrait s'excuser, pas vous. Vous êtes un peu ronde (taille 40 à 44), choisissez des bottes en matière Lycra ou stretch, attachées par une fermeture : ce sera plus facile à enfiler et à enlever. Au-delà de la taille 44, optez pour des bottes spéciales rondes : en cuir véritable par exemple, elles disposent de finitions en matière élastique très discrètes derrière les mollets et permettent à toutes les rondes de porter de belles bottes ! (sur Sarenza entre autres) ! Enfin, si vous avez le pied très large, pensez à commander vos chaussures chez des enseignes américaines plus adaptées.

• Talons, pas talons ?
Bien sûr, au quotidien, marcher à plat quand on est ronde est plus pratique. Ballerines, sandales, spartiates, les jolies chaussures plates ne manquent pas en ce moment. Mais rien ne peut rehausser votre silhouette aussi bien qu'une paire de petits talons. Trichez : utilisez des compensés. Evitez les sabots en bois, trop rigides, et préférez les talons compensés en liège : ils agissent comme une sorte de ressort en s'adaptant à votre poids et à votre démarche en l'amortissant. Si vous persistez dans l'idée de vouloir porter des talons aiguilles, pas de panique : le catalogue de VPC Adam et Ève [4] propose des chaussures hot pour tous types de pieds, des bottes à lacets aux sandales stilettos en passant par les plus outrageusement sexy des compensées.

Attention : les rondes doivent avoir des pieds im-pec-ca-bles ! Encore une fois, la société reproche aux femmes rondes leur « manque de maîtrise de soi », et considère les rondeurs comme une négligence de son corps. À vous de démontrer l'inverse ! Des callosités disparues, des pieds crémés, des ongles au carré et vernis – sans écaille évidemment – sont autant de signes extérieurs confirmant que vous prenez soin de vous. Si vos avez de jolis pieds, osez les tongs-bijoux, nus pieds et sandales dès les premiers rayons du soleil. Info en + : la Sécurité sociale rembourse une séance de podologue avec beauté des pieds par an. Qu'attendez-vous pour prendre rendez-vous ?

Une ronde sexy

Catherine, quinqua blonde aux yeux verts, principale adjointe de profession, ne partage pas que le prénom de Catherine Deneuve : elle lui ressemble, mais en version chaleureuse. Son expérience lui permet de donner des conseils en matière de garde-robe : « *Porter des vêtements à sa taille, c'est très important. Quand je vois des jeunes femmes arborer des pulls qui remontent sur leur nombril et dévoilent leurs bourrelets, j'ai envie de les relooker.* »

Une belle étole, un manteau chic uni « à la bonne taille, sans bouton qui manque ou fil qui dépasse », mais aussi une petite jupe font une belle silhouette, pour Catherine. Elle avoue faire « le yoyo » et voir varier son poids autour d'une fourchette de 7 à 8 kilos selon les saisons et la période. « *Je fais attention mais peu importe la rondeur, on m'a toujours complimentée sur mes yeux verts clairs et surtout, sur ma personnalité.* » Très dynamique, férue de musique, d'opéras et de littérature, celle qui est aujourd'hui mère et même, incroyable quand on la voit, grand-mère, se permet un conseil aux jeunes générations. « *Mon conseil aux rondes ? Ayez confiance en vous, il y a autant de belles rondes que de vilaines maigres – et vice versa. Mais surtout, les femmes avec une conversation intéressante sont plus rares que les mannequins !* »

DO !

N'hésitez pas, osez porter des vêtements et des accessoires qui vous mettront en valeur.

Une très large ceinture, entre le nombril et le sternum pour un effet corset et une mise en valeur de la poitrine (on parle bien d'une ceinture en cuir et non pas d'une ceinture « gladiateur » faite de ronds en métal, cache misère qui ne cache rien en réalité).
La culotte ventre plat si elle n'empêche pas de respirer et si elle taille normalement (nulle personne humaine ne rentre dans les culottes ventre plat taille 44 de la marque Dim, qui correspondent en fait à une taille 38 d'après les mesures effectuées).

Le soutien-gorge à la bonne taille, rehausseur, push-up, attaché dans la nuque.

Un top asymétrique, ou à manches chauve-souris qui tombe en laissant voir une des épaules : suggestif, invite à en découvrir plus et permet de re-proportionner le haut du corps en attirant l'œil sur une seule épaule.

Un tailleur-pantalon : ronde ET classe, et un petit côté business woman séduisant. La veste cintrée donne une vraie forme au corps et casse le côté « large » en planquant les côtés du corps.

Une veste bien cintrée qui souligne la taille et propose un petit volant ou une sur-pièce au-dessus des fesses : effet inverse au pull noué autour de la taille que nous avons toutes pratiqué pendant notre adolescence, justement, ce volant crie « *J'ai des fesses ! elles sont belles ! j'assume ! regardez-les !* ».

Un grand sautoir ou un grand collier noué tombant au niveau de la poitrine pour un effet « cravate coquine » qui titillera le côté « j'aimerais prendre Domina sur la table » qui sommeille en tous les hommes. À assortir d'une manucure aux ongles longs et d'un maquillage sophistiqué.

La ceinture ou le nœud attaché derrière qui tombe pile sur les fesses (« wappah ! » évocateur d'un petit fouet, idem que le sautoir noué) et met en valeur votre cambrure.

Des couleurs soutenues et intenses : rouge, rose fushia, violet, jaune, noir, bleu roi… pour prouver qu'on s'assume et éviter le « je veux me fondre dans la masse » des couleurs tristounettes qui sont habituellement l'apanage des rondes.

Une grande étole de couleur pour détourner l'attention des rondeurs et amener le regard au niveau du visage et du haut du corps.

DON'T !

En revanche évitez absolument :

La robe taille empire, à moins que vous ne soyez prête à entendre 10 fois par jour « *Vous attendez un heureux événement ?* ».

Le jean taille basse, et son effet : « *J'ai 4 fesses, 2 en haut et 2 en bas* ».

Le Lycra ou l'acrylique qui puent et dessinent des auréoles à la première goutte de transpiration et qui moulent le moindre bourrelet.
Le décolleté cheap à l'ancienne du Bois de Boulogne, avec un téton qui dépasse : on est une belle femme ronde, pas une exhibitionniste genre « *quand j'pense que j'ai dépucelé toute la Porte de Saint-Cloud* » !

Les gros motifs (grosses fleurs, gros carreaux) qui donnent l'impression d'avoir été grossie à la loupe ou en « X3 » sur Photoshop, ou d'avoir tout acheté au « Paradis des grosses ».

Les manches américaines : elles grossissent les bras et nous n'avons pas besoin de ça, n'est-ce pas ? De plus, des manches courtes volent la vedette à la poitrine, hors chez une ronde, c'est elle la star ! Dernier argument pour vous convaincre : la manche américaine se coupe sous l'aisselle, pile à l'endroit où la transpiration s'évacue. Vous voyez où je veux en venir…

Le jogging hors des contextes sportifs (ai-je vraiment besoin d'argumenter ?).

La ceinture fine sous le nombril : elle ne souligne pas la taille, elle accentue le ventre !

Les minijupes, les minishorts : au-delà de 18 ans et au-delà de 60 kilos, on s'en tient aux vêtements de taille normale si on ne veut pas faire « déguisée » ou « vieille petite fille » (quoi que ce dernier point puisse attirer certains hommes, mais pas forcément ceux dont on a envie).

Les T-shirts « dessins animés », ambiance « *tiens, la grosse revient de chez Mickey* » ou « *la grosse a une vie sexuelle tellement pourrie qu'elle passe ses nuits devant Titi et Grosminet – le dessin animé, pas le film porno* » ou encore « *en plus d'être grosse, la grosse est inculte* ». Oui je sais, les gens sont durs.

Camille, ronde et « fashion »

Pour Camille, 28 ans, qui annonce « une taille 40 variable » l'erreur à ne pas commettre est d'abuser des décolletés : « *Il faut mettre sa poitrine en avant, mais pas systématiquement. Un bouton de chemisier ouvert subtilement, ou un col roulé un peu moulant, parfois ça fait plus d'effet qu'un gros décolleté plongeant* », a-t-elle

remarqué. L'idée peut être de cacher ce qui doit se montrer et de montrer ce qui doit se cacher : une robe longue avec un décolleté de bas du dos, une veste couvrante ouverte au niveau de la poitrine ou sur les épaules, des bas s'arrêtant juste au-dessus de la limite de la jupe pour un jeu « vu-pas vu » par accident faussement ingénu…

Le carnet d'adressesdes rondes

Nous vous avons donné quelques idées basiques pour vous habiller, maintenant il est temps d'aller faire du shopping.

EN LIGNE

46 et +
http://www.46etplus.com/
Avec le soutien de l'association Allegro Fortissimo, ce site de vente en ligne propose des vêtements de tous genres à partir de la taille 46, comme son nom l'indique.

Sans complexe
http://boutique.sanscomplexe-lingerie.com/
De la très belle lingerie à petits prix, toutes tailles, avec une collection Marianne James glamour.

ASOS
http://www.asos.com
La marque anglaise propose un vaste choix de vêtements à la pointe de la mode. Attention, tailles anglaises ou américaines sans correspondance indiquée : on peut se retrouver avec un 40 alors qu'on pensait avoir acheté un 44. Vérifiez bien avant, et prenez en compte le temps de livraison (5 jours constatés en moyenne).

Adam et Ève
http://www.adameteve.fr/
Enfin un grand choix de déguisements coquins (secrétaire, soubrette, pompier), d'habits érotiques (peignoirs en soie, accessoires SM) et de

lingerie fine avec des tailles variant de la taille S à la taille XXXL par exemple pour le costume d'infirmière ! http://www.adameteve.fr/product/details/94219-infirmiere.html Bonus équitable, une partie des bénéfices de la vente en ligne sert à améliorer les conditions de tournage des films pornos de la firme.

Lane Bryant
http://www.lanebryant.com
Vêtements grandes tailles colorés et fashion, moyenne gamme (60 dollars environ une robe).

Dorothy Perkins
http://www.dorothyperkins.com/
Site anglais de vêtements, chaussures, jusqu'au XL et jusqu'au bonnet F.

Devernois
http://www.devernois.fr/
Conseillée par Stéphanie Zwicky, la marque propose un style chic et fifties du 36 au 50.

Sarenza
http://www.sarenza.com
Des chaussures de toutes tailles, de tous styles, remboursables et échangeables pendant 3 mois après l'achat. Mention spéciale aux bottes « mollets ronds » et aux chaussures grandes tailles ou pieds forts.
French Lingerie Shop
http://www.frenchlingerieshop.com
De la lingerie de fabrication française, artisanale, de toutes tailles. Une des créatrices propose du sur-mesure intégral, et l'autre des grandes tailles. Lynda Adraste, la fondatrice du site, nous dit : « *Le 110D est la première taille indiquée dans le menu déroulant, afin que les femmes n'aient pas à chercher !* »

DES BOUTIQUES

Des marques de prêt-à-porter ont découvert qu'il existait un « marché » des rondes. Vous pouvez donc désormais aller découvrir des vêtements à votre taille dans des boutiques totalement consacrées à vos rondeurs.

Evans
Marque qui collabore avec Beth Ditto, la chanteuse en formes du groupe Gossip.

H&M
Ultra connue, H & M est appréciable pour ses tailles flatteuses (le 38 correspond à un 40, etc.), ses dessous parfois affublés de l'étiquette graal « *available on D cup* » – disponible en bonnet D – et sa collection « Big is beautiful » assez tendance, même si la mélanger au reste du magasin pourrait éviter aux rondes de se sentir bannies entre les bébés et les femmes enceintes.

Valège
Une enseigne de lingerie présente dans de nombreuses villes de France où l'on trouve des dessous coquins à bas prix et jusqu'au 115 D. Ici, on ne vous jette pas des patates quand vous demandez la taille au-dessus ! Intéressant : les « rallonge-soutien-gorge », petits morceaux à placer au niveau de la fermeture pour rentrer sans effort et sans mal dans un soutien-gorge trop petit. Dommage : certaines matières un peu cheap, il faut toucher avant d'acheter.

1,2,3
Les collections de cette enseigne du groupe Etam sont un peu vieillottes, mais on trouve toutes les tailles : pratique pour acheter quelques basiques comme un chemisier blanc ou un tailleur-pantalon.

Décathlon
Oui, on peut être ronde et sportive ! Maillots de bain en taille 46, jogging L, XL et même XXL, il reste un seul stand à la ramasse : le ski. Les combinaisons s'arrêtent au 42 et les pantalons au L, mais un tout petit L et il est bien évidemment impossible de trouver des chaussures à sa taille au niveau des chevilles et des mollets. Condamnées à la luge ou au sauna pendant que les autres vont skier…

Naf-Naf

Le célèbre petit cochon va jusqu'au 42-44 et propose quelques pièces taillées pour les femmes pulpeuses (vestes cintrées, robes vaporeuses) sans pour autant communiquer dessus. Merci !

Etam
Vous pensez peut-être que cette marque est réservée aux adolescentes ? Détrompez-vous. En magasin, les collections s'arrêtent souvent au 40 mais sur le site, elles vont parfois jusqu'au 46. Alors que la lingerie était jusqu'à présent « skinny » (avec la maigre Natalia Volodiana comme égérie) la marque vient de lancer de nouvelles collections pour toutes. Vous pouvez ainsi aller tâter les jeans en magasin et les commander ensuite en ligne, à la bonne taille. Un bon plan !

Sud Express
A priori marque de fashionistas et autres baby pouffes, Sud Express propose en réalité de vraies tailles (le 42 est un 42, pas un 38) et les robes sont en général coupées pour les femmes à formes. Les chemisiers et pantalons sont aussi disponibles en 44 qui taille assez large.

Armani Exchange
La version « urbaine », actuellement indisponible en France, de la marque de haute couture propose des collections à prix abordables et adaptées aux formes italiennes, avec une taille M correspondant à un 40-42 : que demande le peuple ? De l'import, peut-être…

La Redoute
Bémol de taille (admirez le jeu de mot), le célèbre supplément de prix pour les tailles supérieures au 40. La double peine ?

Sans oublier une adresse bien connue des grandes voyageuses. Cap sur New-York :

Century 21
En face de « ground zéro » à New York, c'est le palais des rondes : que des produits de grandes marques déstockés, à moitié prix et avec des tailles adaptées aux rondes ! Plus généralement, toutes les boutiques de NYC sont

propices au shopping des femmes en formes : Italo-Américaines, Afro-Américaines, le melting pot a permis un vaste choix de tailles.

[1] http://www.naturabrasil.fr/
[2] http://www.ethnicia.com/
[3] http://www.vivelesrondes.com/?p=382
[4] http://www.adameteve.fr/

3.les rondes en action !

Vous êtes belle, c'est désormais une évidence, vous êtes élégante et bien habillée… Vous êtes épuisée par toutes ces visites dans les boutiques et les essayages. Et pourtant il est temps de vous déshabiller. Car à force d'être désirable, on finit par être désirée.

Ronde et désirable

Vous aussi pouvez être parfaite ! Cheveux coiffés, odeur et parfum étudiés, bijoux de corps, ongles manucurés, sexe épilé : jouez avec votre corps et avec votre féminité, pour le plus grand plaisir de votre partenaire.

Une belle femme, c'est quoi ? Réfléchissez à trois critères qui définissent la beauté. Vous verrez que bien souvent, ce qu'on appelle « beauté » est à la portée de toutes puisqu'il s'agit juste de quelques soins et quelques artifices. Voyez les émissions de relooking : sans perdre un seul gramme, vous pouvez passer de Shrek à la Belle !

DES CHEVEUX ET DES POILS

Une belle coupe de cheveux permet de rééquilibrer la silhouette. Ainsi, les boucles peuvent-elles faire remonter la tête, tandis que des cheveux dégradés peuvent affiner le visage. D'une façon générale, évitez les coupes courtes et jouez sur l'hyper-féminité des rondes, et leur côté sensuel en entretenant une chevelure abondante et soyeuse.
Beaucoup de femmes rondes se sentent complexées parce qu'elles pensent « ne pas entrer dans les codes de la féminité ». Attaquons-nous alors à

l'essence même de votre féminité, votre pubis. Avez-vous déjà remarqué tout ce que vous pouvez faire avec une simple pince à épiler ?

Le cœur : déclaration d'amour, si votre partenaire est plutôt cynique (ou que c'est un coup d'un soir), il peut aussi mal le prendre et partir avant même d'être entré en contact avec votre deuxième cœur…

Le triangle inversé : très facile à entretenir, c'est le minimum syndical de l'épilation. Il convient aux femmes rondes à condition d'être très net. Évitez les rapes épilatoires trop douloureuses : si vous êtes motivée, le duo cire orientale + pince à épiler pour les retouches. Si vous êtes pressée, le rasoir fera le job (mais avec l'option repousse entre deux rasages, donc retouches quotidiennes obligatoires et risque de poils incarnés. Que celle qui, en week-end et sans matos, n'a jamais piqué le rasoir Gillette de son mec pour se raser la foufoune nous jette la première pierre).

Le ticket de métro (ou dans notre cas, le billet de train) : grand classique, c'est la forme la plus adaptée aux rondes : le côté « rectangulaire » tranche avec les rondeurs du reste du corps. La largeur idéale ? 3 à 4 cm pour une ronde, contre 1,5 à 2 cm pour les autres. Eh oui : trop petit, le ticket ferait un effet grossissant. Or, si avoir des grosses fesses revêt un côté sexy, on n'a encore jamais entendu « *j'aime ta grosse vulve*... » (enfin si, on l'a entendu mais pas dans ce contexte. Hum.).

L'intégral : hyper déconseillé sur une ronde : vous avez déjà beaucoup de chair, inutile d'aller mettre à vif le peu qui restait caché sous les poils. En outre, les adeptes de ce type d'épilation totale sont en général plutôt des pro-androgynes qui ne font donc pas leur marché chez nous.

LA MAIN ET LE GESTE

De beaux ongles, c'est aussi une marque de féminité qui demande très peu d'efforts. Coupés bien courts au coupe-ongle (ongles carrés en moins d'une minute chrono) suivi d'hydratation avec n'importe quelle crème pour les mains (à partir de 4 € en supermarchés, sinon la crème Nuxe, beaucoup plus chère, pour les jours de fêtes) et une touche de vernis coloré : rose pâle,

bleu piscine, rouge intense, blanc, ou même transparent, avec une retouche tous les deux soirs. Vous pouvez à nouveau parler avec les mains…

Pour vous sentir désirable, n'hésitez pas à commencer des activités qui subliment les rondeurs. Danse orientale, danse hip-hop, krav maga, boxe française… Si l'idée de vous déshabiller en public vous rebute, vous n'avez pas besoin de vous inscrire dans un club. Un coach à domicile, dont les frais seront partagés avec une ou deux très bonnes amies, permet d'apprivoiser son corps. Vous pouvez danser chez vous : un miroir, une brosse en guise de micro, des clips ou un iPod à fond… c'est parti !

Certaines chorégraphies sont à votre portée : la main retournée de Beyoncé dans *Single Ladies*, les bras de Lady Gaga dans *Telephone*, les sursauts de Fergie dans *I got a feeling* des Black Eyed Peas… Ou mettez-vous les Blues Brothers et refaites pas à pas la chorégraphie de *Shake a Tail Feather*, la chanson principale, quand tout le monde danse le « mashroom » dans la rue, écrasement du pied, puis le « bird », mouvement du poulet avec la tête, et le « monkey », lever de bras assez saccadé imitant le singe. Rien de trop sportif et pourtant, bien faits, ces mouvements donnent l'impression que vous êtes une ballerine de l'Opéra de Paris.

Danser toute seule chez soi devant la glace, c'est aussi bon contre la migraine [1], pour la respiration, le cœur, les muscles et la créativité !

Elle préfère l'amour en mer

Les rondes ont un petit défaut : elles transpirent beaucoup.

LA TRANSPIRATION

Elle peut être un vrai calvaire pour les rondes : un peu d'émotion, un coup de chaleur ou de fraîcheur, un petit effort et hop, les aisselles, le dos, l'entrejambe se mouillent. C'est un fait. Les rondes sont donc parfois soupçonnées de dégager une odeur forte : « *Les grosses puent* », retrouve-t-

on dans le commentaire d'un article sur le sujet. Non, cher monsieur, les grosses ne puent pas. La transpiration non plus d'ailleurs : faite d'urée, un liquide inodore, elle prend une odeur en entrant en contact avec les bactéries, d'où l'utilité d'être toujours très propre. Malheureusement pour les rondes écolos, la pierre d'alun ne fonctionne pas toujours très bien.

Outre les bactéries, ce qui donne de l'odeur à la sueur, c'est le tissu. Cachemire, 100 % coton, laine ne dégagent aucune odeur particulière, le Lycra, le polyester ou l'acrylique sont les cauchemars des rondes. Ils font transpirer, gardent les odeurs et ne sèchent pas après, ce qui crée un cercle vicieux : chaud, transpiration, humide donc froid, transpiration en réaction au froid, etc. Pour calmer le jeu, une dose d'anti-transpirant matin et midi, une tenue adéquate et une meilleure gestion du stress qui passe par la confiance en soi.
Mais cette transpiration excessive émanant des rondes peut aussi revêtir un aspect sensuel aux yeux de nombreux hommes. L'humidité évacuée par le corps a quelque chose de sexuel tout comme ce qu'on appelle communément « la mouille », le liquide sécrété par le sexe des femmes excitées.

En outre, la transpiration est remplie de phéromones[2], cette substance qui joue un rôle prépondérant dans l'attraction sexuelle entre les êtres. Les hommes les plus sexes recommandent aux rondes de ne pas trop user de parfums pour camoufler leur odeur. « *Ah oui, j'aime quand ma fiancée est toute mouillée de sueur, d'excitation, que nos fluides se mélangent et que les draps sont trempés. Je vois ses cheveux collés à son front, mes poils collés à mon torse et on ne sait pas si c'est par de la bave, de la transpiration ou autre chose !* » confie Hector, ravi de partager son lit avec une fiancée gironde et toujours partante pour la bagatelle. Comme dirait André Manoukian, il faut éviter que « *ça sente trop le savon et pas assez la foufoune* » [3].

La solution amusante, l'amour dans l'eau

Comment ne pas être incommodée par l'humidité ? En faisant l'amour dans l'eau ! Outre la sueur, l'eau a aussi le mérite de créer un état d'apesanteur et de permettre toutes les fantaisies interdites sur terre. Piscine, jaccuzzi, hammam, eau de mer, rivières : toutes à l'eau !

L’amour à l’eau, mode d’emploi

Tout d’abord, vérifiez la température. Inutile d’essayer de motiver votre bien-aimé dans l’eau d’une rivière ombragée ne dépassant pas les 10 degrés : c’est physiologique, il ne se passera rien. De même, on évite la plage bondée de familles (ou bondée tout court d’ailleurs), l’idée n’est pas de finir au poste de police. Pour aller un peu au large, on peut opter par exemple pour la location d’un pédalo avec toboggan ou, si on est sûre de soi et que la mer est calme, aller nager.
Faire l’amour dans l’eau, c’est l’occasion de tester des positions trop difficiles à essayer sur terre. De l’eau jusqu’au-dessus de la taille, lui, debout, écarte légèrement les jambes bien ancrées dans le sable. Vous lancez les vôtres autour de sa taille et vous vous accrochez à sa nuque. Il pourra ainsi donner l’impulsion des va-et-vient tandis que, de votre côté, vous orienterez votre bassin comme vous en avez envie. (Attention : l’amour dans l’eau ne dispense pas d’un moyen de contraception).

L’eau de mer est très irritante : en rentrant, on se lave avec un savon surgras ou un gel au pH neutre et on applique une petite crème spéciale muqueuses.

L’amour dans un jacuzzi

Le rêve, de l’eau chaude, des bulles… Le jacuzzi peut servir de préliminaire à lui tout seul : il suffit de vous asseoir face à un des diffuseurs de bulles ! Elles rendent aussi l’eau opaque, bien pratique en cas de petits complexes. Contrairement à la baignoire, vous n’aurez pas le ventre qui déborde de l’eau…

Un bourrelet ? Quel bourrelet ?

Le petit bourrelet qui ballote, les fesses qui prennent toute la place, les cuisses qui s’étalent : arrêtez d’y penser !
Si vous en êtes déjà au stade de sortir vos bourrelets dans un lit, c’est a priori parce que votre partenaire n’est pas rebuté par vos rondeurs. En suivant ces conseils et en vous répétant un mantra, vous n’aurez plus peur de faire l’amour en pleine lumière !

ÉTAPE 1 : LAISSER UNE LUMIÈRE ALLUMÉE

Vous pensez que vos rondeurs passeront inaperçues dans le noir. Résultat : il est pour vous impensable de faire une sieste coquine en plein après-midi,

et la partie de jambes en l'air du début de soirée vous est également interdite.

Telle une femme vampire dodue, vous attendez la nuit tombée et vous éteignez la moindre lueur. À l'inverse de Cendrillon, vous êtes une citrouille jusqu'à minuit et ce n'est qu'à la nuit noire que vous vous transformez en princesse.

Il faut que ça cesse ! Vous vous privez d'un merveilleux spectacle, et vous privez votre partenaire du plaisir de voir votre joli corps. Pour commencer, laissez les volets entrouverts : les lumières de la rue (réverbère, phares, lumières des immeubles) se glisseront ainsi chez vous. Vous pouvez également opter pour l'ambiance romantique à la bougie (à condition de les placer en dehors des sources d'incendie telles que livres ou vêtements). Pour la même raison, évitez le coup du foulard posé sur une lampe. Préférez les petites lampes halogènes, les LED ou diodes rechargeables au soleil ou, à défaut, les guirlandes lumineuses : la lumière rose, bleu, violette… est douce pour le corps et permet de simplement deviner les contours, sans braquer sur vous un phare du type 3e Reich « nous avons les moyens de vous faire parler ! »

La lumineuse Myriam

Myriam de Pau a testé cette méthode. À 35 ans, cette standardiste à mi-temps « en mode je profite de la vie » arbore fièrement ses 75 kilos pour 1 m 65. « *Déjà, je me marre beaucoup sous la couette. Par exemple, j'enfile souvent mon maillot du stade Toulousain, grosse côte auprès des rugbymen ! Mais surtout, je laisse les volets ouverts et laisse la lumière des réverbères et de la lune venir révéler mes formes…* » Les réactions ? Les hommes de sa vie lui parlent de sa « sensualité débordante » !

ÉTAPE 2 : NE PLUS GARDER SON T-SHIRT, NE PLUS RESTER SOUS LES DRAPS

Pour camoufler vos bourrelets, vous pensez avoir trouvé la solution idéale : vous ne faites l'amour qu'habillée. Avec un T-shirt, avec un haut de pyjama, voire même parfois en gardant votre boxer… vous conservez en permanence du tissu sur vous. Si par malheur votre conjoint vous a déshabillée, vous filez sous le drap que vous ne quittez plus.

Stop !

Là encore, c'est dommage, car vous passez à côté des aspects les plus plaisants des relations sexuelles. La partie affective, les câlins, le peau-à-peau, bref tout ce qui contribue à l'intimité autant physique que psychique. Si porter des vêtements vous rassure pour faire l'amour, ce n'est pas un problème, mais choisissez une option plus torride. Allez dans un magasin de lingerie, et achetez-vous des vêtements faits exprès pour ça ! Guêpières, porte-jarretelles, nuisettes qui s'ouvrent comme des capes ou qui se nouent d'un seul lacet sur le ventre, vous y trouverez même des culottes en mousseline avec une ouverture judicieusement placée à l'entrée, permettant de vous donner sans vous déshabiller ! Tout le monde est content : vous qui restez vêtue, et votre amant qui profite d'une jolie vue !

Une fois que vous avez étrenné ces nouvelles tenues, lancez-vous un défi : chaque semaine, vous enlevez un peu de cette panoplie. Semaine 1 : nuisette + châle + culotte + short ; semaine 2 : nuisette + culotte + short, semaine 3 : nuisette + short, semaine 4 : nuisette, semaine 5 : nuisette, semaine 6 : nue sous les draps, semaine 7 : montez le chauffage et virez-moi ces draps !

L'idéal serait de pouvoir arriver au même résultat en 7 jours, voire en 7 minutes.

ÉTAPE 3 : FAIRE L'AMOUR EN PLEIN AIR

Désormais, vous pouvez faire l'amour la lumière allumée, sans vêtements pour vous cacher et même sans drap : bravo ! Vous êtes enfin une femme épanouie ! Et si on corsait un peu l'exercice ? Un nouveau défi se lance à vous, belle femme ronde qui n'avez pas froid aux yeux : faire l'amour en plein air.

Les endroits propices ne manquent pas : les parcs la nuit (ils sont rarement gardés) mais aussi les halls d'immeubles, les parkings d'entreprises, les plages et les criques, la forêt, les sentiers de montagne, et même tout simplement la rue déserte d'une ville sûre.

Repérez un lieu peu fréquenté, et rendez-y-vous avec votre compagnon. L'idée n'est évidemment pas de s'exhiber, mais bien de prendre confiance en soi. Disposer de ce lieu insolite et vous exposer au risque de vous faire surprendre vous donneront un sentiment de contrôle et de puissance tout bénéfique pour votre libido !

ÉTAPE 4 : TOURNER UN FILM ÉROTIQUE

Vous qui ne supportez pas votre image, voilà l'ultime action à mettre en œuvre : tourner votre propre film érotique. Attention, il ne s'agit bien évidemment pas de vous transformer en star du X.
L'idée est plus simplement de vous confronter à l'image que vous renvoyez et qui est forcément plus flatteuse que celle que vous percevez. Il vous suffit d'un caméscope ou d'une caméra, de la poser sur un meuble, d'appuyer sur play et de vous laisser aller. Avec votre partenaire, vous pouvez même en faire une expérience rigolote, par exemple en écrivant de faux dialogues caricaturaux (« *Bonjour, je suis Miguel, je viens réparer la photocopieuse* » « *Oh, vous ne voulez pas plutôt me prendre sur la photocopieuse Miguel ?* ») ou même enfiler des déguisements (infirmière sexy, secrétaire débridée, maçon cochon, couple de policiers SM, quatterback, chacun ses préférences nous ne sommes pas là pour juger).

En jouant ainsi ce rôle, vous serez transportée par l'énergie du mini tournage et en oublierez vos complexes. De plus, votre amant ne sera pas forcément très à l'aise dans cet exercice, ce qui vous mettra sur un pied d'égalité ! À la fin, regardez le film ensemble. S'il ne vous plaît pas, retournez-le. Vous pouvez le laisser à votre mari ou compagnon afin qu'il en profite, ce qui est tout bénèf' pour vous (c'est flatteur de se dire qu'il va délaisser les sites X au profit d'une vidéo dont vous êtes la star). De votre côté, ce film peut aussi servir de stimulant les jours de baisse de régime. Vous n'avez pas de copain actuellement ? Adonnez-vous à une séance photo. Faites appel à une photographe professionnelle, spécialisée : elle vous mettra très à l'aise. Expliquez-lui que vous souhaitez du nu artistique, en noir et blanc. Au besoin, vous pouvez même vous offrir un book de professionnelle : à partir de 300 € chez n'importe quel photographe pro de quartier. Faites faire des agrandissements que vous placerez au-dessus de

votre lit ou dans votre salle de bain. Se voir tous les matins, magnifique, en photo érotique grand format… Effet décomplexant garanti !

MAIS ATTENTION !

Si vous connaissez votre amant depuis moins de 24 heures, ne lui confiez bien sûr pas ce film, sous peine de le retrouver sur PornTube et sur Facebook avec un tag à votre nom le lendemain.

Ces documents doivent rester privés ! Si vous craignez ou si vous souhaitez leurs divulgations sur le net, rendez-vous totalement anonyme avec un petit masque. De toute façon ce ne sont pas vos yeux que vous souhaitiez mettre en valeur.

Les positions « spécial rondes »

Elles vous donnent l'air d'une déesse grecque. Vous avez accepté votre corps : bravo ! Mais si vous avez du mal (nouvel amoureux, prise de poids récente, grossesse, abus de couscous au dîner) à assumer votre rondeur là maintenant tout de suite, nous vous conseillons 10 positions qui vous mettront en valeur dans le regard de votre partenaire ni vu, ni connu.

Même si vous vous trouvez déjà canon, ces positions vont vous sublimer. Se sentir belle en faisant l'amour permet de s'exciter soi-même (ce qu'on appelle « autoérotisation » en psychanalyse) mais aussi d'exciter votre partenaire. Pensez à votre séduction, mais aussi à la sienne : n'hésitez pas à complimenter votre partenaire sur ses prouesses, son corps, sa vigueur, il se sentira sexuellement en confiance et en réponse vous permettra de l'être aussi. D'après le sexologue Jacques Waynberg, fondateur de l'Institut de sexologie français, « l'amour propre est gagnant à 10 contre 1 » [4] alors allez-y, aimez-vous !

La levrette

Grand classique, la levrette est faite pour vous si vous avez un physique en « poire » ou en « contrebasse » Pendant l'action, jetez vos cheveux en arrière, cambrez le bas du dos au maximum et bougez à la JLo. Votre partenaire aime vos fesses, sinon il ne serait pas votre partenaire. Vous lui offrez ainsi une superbe vue.

Amazone light
C'est aussi possible, mais si ! Au lieu de vous appuyer sur votre partenaire, asseyez-vous sur lui comme si vous étiez accroupie, les pieds sur le lit (et non les genoux). Ainsi, votre poids n'est pas supporté par lui. Jetez la tête en arrière, ce qui vous oblige à cambrer le dos et élimine de la vue les petits bourrelets du ventre.

Portée (ou presque)
Vous aimeriez faire l'amour debout, comme dans les films : le mâle vous saisit, vous soulève et hop ! C'est parti… Mais vous êtes trop lourde ? Eh bien, c'est possible quand même. Il vous suffit d'avoir une table haute ou un meuble de taille équivalente (lave-linge, lave-vaisselle, buffet à condition qu'il soit bien fixé). Asseyez-vous dessus, écartez légèrement les jambes et hop ! Magie, vous êtes pile à hauteur d'homme. Il n'a plus qu'à venir vous rejoindre…

En cuillère
Pratique pour les débuts, quand vous n'osez pas vous montrer nue et de face à votre conquête. Vous êtes allongée, sur le côté, et vous tournez le dos à votre amant qui n'a plus qu'à venir se lover contre vous.

Sodomie mensongère
Vous avez des fesses larges et charnues ? Super ! Vous pouvez faire plaisir à votre amant sans trop donner de votre personne. Il aura l'illusion de vous pénétrer par-derrière tandis qu'en fait, il sera juste à l'entrée de votre postérieur ! Pour prendre du plaisir vous aussi, sollicitez des caresses de votre partenaire ou au besoin, caressez-vous vous-même pendant qu'il s'affaire.

Missionnaire

Pour éviter l'effet « étoile de mer » (la fille allongée immobile les bras en croix), soyez active : un bras relevé derrière la tête, l'autre griffe le dos de votre amant. L'intérêt ? Il est sur vous, et ne voit que votre visage : à vous de faire une jolie petite moue.

Debout de dos
Face à un mur, vous posez vos mains à hauteur de votre tête, à plat. Monsieur arrive par-derrière…

À éviter
Assis tous les deux face à face : les bourrelets s'étalent et si vous avez du ventre, ça empêchera Monsieur de vous pénétrer.

Intermède : Osez aimer une ronde !

MODE D'EMPLOI DES RONDES À L'USAGE DES GARÇONS

Si vous vous imaginez encore, cher monsieur, que les rondes sont des filles faciles, parce que complexées et bien trop contentes de se faire draguer par le premier venu, vous vous trompez lourdement.

La ronde est au contraire la Rolls des partenaires sexuelles. Il faut la mériter.
Voici un mini mode d'emploi :

Si vous voulez séduire une femme ronde, ne commencez pas par ces phrases :
Tu es enceinte ? // C'est pour quand, de combien, et autres dérivés // Mon ex était mannequin // Tu pèses combien ? // Tu vis bien ton obésité ? // Moi aussi j'aime bien le McDo… // Les rondes sont cochonnes, dit-on, j'aimerais vérifier // Ah non ne t'assieds pas sur la table, si elle s'écroule ma mère va râler // Et donc tu as eu beaucoup d'enfants ? // Tu fais partie d'une association de gros ? // Je te prête mon jean pour demain si tu veux // On va à la piscine ? Ah non, tu veux peut-être pas te montrer en maillot… //

Salut ma grosse ! // Et sinon, t'as jamais pensé à faire un régime ? // Sans sauce pour elle, merci…`

Une fois votre chère et tendre séduite, soyez délicat. « *Tiens, un petit cadeau…* » Vérifiez sa taille avant de lui offrir des dessous. Recevoir un string taille 36 quand on fait du 44 est flatteur, mais un poil humiliant quand on doit l'essayer et qu'on ne le monte pas au-dessus du genou. À l'inverse, évitez les cadeaux estampillés « Big is beautiful » si vous ne la connaissez pas encore très bien.

Évitez aussi de critiquer les autres femmes : vous pensez rassurer votre amie en traitant la bombasse qui vous passe devant « d'obèse », mais ça n'aura pas l'effet escompté. Solidarité féminine ou transfert, on se projette sur nos consœurs : si elle est obèse, nous sommes morbide, donc pas excitante, donc peu de chances qu'on soit motivée pour nous retrouver toi et moi dans le même bermuda.

N'exigez pas de laisser la lumière allumée si vous voyez qu'elle se montre réticente. Soyez patient, l'amour dans le noir peut aussi éveiller d'autres sens… Si malgré toute votre patience, elle doute encore, offrez-lui ce livre et tout ira beaucoup mieux !

Qui plus que les rondes s'intéresse à l'amour : ne parle-t-on pas des « plaisirs de la chair » ? À vous de jouer !

[1] À ce sujet, écartons une idée reçue trop fortement ancrée : le meilleur remède anti-migraine du monde étant un orgasme, l'excuse « Chéri j'ai la migraine » signifie juste que vous êtes un mauvais coup.

[2] http://fr.wikipedia.org/wiki/Ph%C3%A9romone

[3] Au sujet d'une candidate de la Nouvelle Star.

[4] http://www.sexologie-fr.com/TextesSexo/arthommes.html

4.rondes, sensuelles et gourmandes

Les rondes ont un rapport particulier à la nourriture et à la cuisine. À l'inverse des mannequins anorexiques, elles aiment manger et ne détestent pas les hommes qui osent déjeuner en leur présence.
Un repas en leur compagnie peut faire partie intégrante des jeux amoureux… Voyons cela de plus près.

Passe à la casserole !

Parce que pour atteindre le cœur des hommes, on doit passer par leur pénis et… par leur estomac ! Les rondes savent comment faire fondre un homme.
Attention, il ne s'agit pas de gaver votre partenaire de double mixte comme une oie, au risque qu'il s'écroule juste après le repas. L'idée, c'est simplement de lui mettre l'eau à la bouche en le faisant déguster des mets aphrodisiaques, avec… ou sans son consentement.

APÉROMANTIQUE :

Gaspachos au verre et makis sucrés.
Vous lui avez proposé un apéro en sortant du boulot. Il s'attend à trouver deux chips, trois Tuc et des cacahuètes ? Détrompez-le. Prévoyez des saveurs originales et prononcées avec les makis sucrés et les gaspachos à boire au verre, comme des cocktails. Utiliser les doigts, la bouche, pas de fourchette et aucune cuillère libèrera les gestes… et les sens.

Makis sucrés
Faites cuire du riz rond que vous placerez dans des mini moules en silicone. Avec un couteau ou une baguette, faites un petit trou que vous remplirez de chocolat, de caramel mou ou d'une rondelle de banane. Laissez au frigo 5

heures minimum pour permettre au maki de prendre la forme voulue. Sortez, posez sur un plat japonais allongé.

Gaspacho : pour le gaspacho salé, mixez un poivron vert, un concombre et du curcuma. Versez dans un verre à cocktail avec bords larges. Déposez sur le milieu une cuillère de crème fraîche en cercle, et décorez le tout avec une olive. Pour le gaspacho sucré, mixez des fruits rouges (congelés par exemple) et décorez avec une brochette de fraises Tagada.

GOÛTÉROTIQUE

Vous n'avez pas osé lui proposer un dîner directement, vous avez opté pour un « passe chez moi vers 16 heures ». Trop tôt pour sortir un pack de bières et trop tard pour un café. Pas de panique, à vous le goutérotique…

Chocolat chaud maison

Dans deux bols, versez du chocolat fondu à la casserole ou au four à micro-ondes. Faites chauffer du lait à la casserole et versez-le très doucement dans les bols, tout en remuant avec une cuillère. Disposez de la crème chantilly (en bombe ou maison, selon le temps et l'envie) juste avant de servir. Si vous avez bon appétit, le lait peut être entier. Si au contraire vous avez le foie fragile, choisissez le lait de soja sans lactose et plus digeste.

Tartes aux fruits

Ras le bol des macarons à 13 € les 6 mini unités ! Mais aussi des cupcakes fashion qu'on met 7 heures à faire et après lesquels on a encore faim ? Faites-lui une bonne tarte à l'ancienne, en jouant sur la corde sensible du « *ma maman faisait la même* ». Une pâte feuilletée, de la compote et des pommes en lamelle, une pâte sablée, de la crème pâtissière et des fraises, une pâte brisée, de la poudre d'amande et des poires… À vous de jouer.

QUI DÎNE ICI DORT SUR MOI

Place au grand jeu ! L'homme qui consommera ce repas ne devra sortir de chez vous qu'après le petit déjeuner, après vous avoir vigoureusement b… une demi-douzaine de fois… Pardon, je voulais dire… Ben, si, en fait c'est bien ça.

Entrée tout mini

Prenez un plat de service et disposez dessus des baby carottes, des tomates cerises, des concombres nains… à côté de ces légumes, faites-vous plaisir en formant des ronds et des losanges avec des œufs de caille cuits et coupés en deux, des mini crevettes, des mini blinis… bref : tout doit être tout petit, petit.

Plat brochettes

Poulet surprise au gingembre et brochettes de tagliatelles. L'idée ? Manger sans couverts pour un retour à l'état sauvage et une valorisation des doigts et de la bouche. Ultra facile : découpez des lamelles d'escalope de poulet et préparez une marinade composée de 3 cuillères de crème fraîche, quelques tours de moulin à poivre, deux cuillères à soupe de vinaigre et 6 cuillères à soupe de gingembre en poudre. Imprégnez les lamelles de poulet de cette marinade et laissez prendre deux heures. Chauffez une poêle avec de l'huile d'olive puis lancez les lamelles de poulet dessus. Une fois cuites, enroulez-les autour d'un citron confit, ou d'un poivron mariné, ou d'un petit piment doux et piquez le tout avec un cure-dent pour faire tenir. Disposez le tout dans un plat et laissez la surprise faire son effet : on croque, mais on ne sait jamais ce qu'on va avoir dans la bouche… Un divin préliminaire.

Pour l'accompagner, faites cuire des tagliatelles (80 grammes par personne) multicolores : vertes, rouges, blanches… roulez-les et piquez-les avec des cure-dents.

Tiramisu de luxe

Des boudoirs, du mascarpone, trois œufs, du sucre, de la crème de marron et du champagne. Trempez les boudoirs dans le champagne et étalez-les pour faire une première couche. Séparez les blancs et les jaunes, montez les blancs en neige et sucrez les jaunes en mélangeant vivement. Incorporez les blancs puis étaler ce mélange sur la couche de boudoirs. Faites une couche de crème de marron, et ainsi de suite. La crème de marron envoie au 7^{e} ciel et le champagne saoule discrètement votre invité.

APHRODISIAQUE… OU PAS

D’une façon générale, n’oubliez pas que le gingembre, l’ail, le citron, le sucre, le chocolat, les fraises, le champagne, le piment, le poivre, et quelques autres ingrédients ont des valeurs aphrodisiaques.
À l’inverse, on zappe de son vocabulaire des mots tels que « langue de bœuf », « rognons de veau », « camembert frit ». De même, le couscous qui fait roter, la choucroute, le cassoulet, on attend d’être ensemble depuis assez longtemps et de ne plus faire l’amour pour s’en préparer.

Jeux gourmands et sexy

Yeux bandés, vous lui faites déguster des saveurs sucrées, des vins, des mélanges… Votre ventre se transforme en crêpe Nutella-banane… Sur le bout de vos seins, il trouve deux chocolats blancs… Sirop d’érable, glaçons parfumés, miel, votre corps devient une table richement garnie. Des jeux gourmands infaisables avec une fille au régime ! Mode d’emploi.

À QUOI EST MON DOIGT ?

Trempez votre doigt dans une soucoupe d’un de ces ingrédients. Bandez les yeux de votre partenaire et mettez-lui le doigt dans la bouche. À chaque fois qu’il trouve le parfum, vous enlevez un vêtement. Quand il échoue, c’est à lui d’en enlever un. Une fois tous les goûts testés, retirez-lui son bandeau et faites-lui découvrir les résultats. Notez que vous pouvez érotiser le jeu en jouant à « *À quoi est ma langue ?* » Certains coquins aiment corser le tout et remplacer ce jeu par « *À quoi est ma bite* », mais cela nécessite une hygiène irréprochable au risque de ne pouvoir sentir aucun parfum.

Sucré :
Extrait de vanille
Sirop d’érable
Eau de fleur d’oranger
Rhum
Chocolat liquide
Caramel
Compote de fraises

Sirop d’orgeat

Salé :
Sauce samouraï
Sauce diable (mayonnaise + ketchup)
Rouille
Béarnaise
Tapenade
Tarama
Œufs de lump
Caviar
Wasabi

LUI AU MOINS, IL NE ME SAOULE PAS, PAOLO !

Dégustation à l’aveugle toujours, mais à deux et les yeux ouverts. Prévoyez plusieurs bouteilles alcoolisées (ou des grands crus de vin rouge ou des cocktails) et numérotez-les. Remplissez les verres et notez les numéros. Charge à chacun de tout goûter et de tout identifier.

Attention, on s’arrête après quatre ou cinq verres, l’idée n’étant pas de vomir sur votre partenaire. Vous pouvez donc alterner les cocktails alcoolisés et les faux alcools, de type Mister Cocktail ou mélanges de fruits.

« Champagne ou pas ? »

Toujours sur le principe de l’aveuglette, le but est de deviner : s’agit-il de champagne ou de jus de pomme pétillant ? Attention, cette fois il ne faut pas boire au verre mais dans la bouche de l’autre participant.

Si la soirée est déjà bien avancée et que vous avez un point d’eau (baignoire, douche, jacuzzi) à proximité, videz le champagne sur vous. Monsieur peut garder les bouteilles qu’il se verse sur le corps et c’est à vous de tester.

On voit comment tout cela va finir. Une éjaculation sur un corps rondelet déjà humide de champagne est un spectacle étourdissant.

Jeu de piste Chantilly !

Les hommes se plaignent souvent que seuls les gays savent bien manier leur pénis[1]. On a le droit d'en douter, mais soit ! Nous allons leur offrir l'occasion de nous donner une petite leçon. Confiez une bombe de chantilly à votre amant.

Le but ? Il vous indique par où aller lécher pour l'exciter. Il peut mettre un pshitt de chantilly sur sa bouche, puis un second sur son torse, puis un sur son nombril, puis un sur sa cuisse, etc., jusqu'à ce qu'il vous mène dans son caleçon au moment où il en aura envie.

On peut aussi inverser les rôles.

Impossible de goûter à ces plaisirs simples avec une fille au régime, bien joué les rondes !

La fellation : une spécialité de rondes !

Gourmandes, les rondes ? Oui, et elles le prouvent !

Contrairement aux femmes qui chipotent entre deux feuilles de salade sans sauce, les rondes n'hésitent pas à rependre du dessert. Une habitude qu'elles savent garder même sous la couette. Mais les rondes ont quelques secrets : avec elles, une fellation n'est pas seulement un contact buccal de trois minutes à la dégoûtée : c'est tout un art mêlant massages, caresses et embrassades.

Savez-vous que plus de 44 % des hommes, en France, ont une ou des partenaires qui ne pratiquent pas la fellation, et ne se font donc jamais sucer[2] ? Aux USA, 13 états interdisent d'ailleurs toujours la pratique.

Heureusement pour vous messieurs, les rondes n'aiment pas être privées de dessert.

D'abord, un accessoire qui a de multiples avantages : le préservatif parfumé. À la fraise, au chocolat, Ils permettent, je ne vous apprends rien, de se préserver des maladies sexuellement transmissibles (« *je crois que j'ai chopé des chlamydiae* » est dans le top 3 des phrases les moins sexy du monde).

LES TRUCS QUI PEUVENT FAIRE BASCULER LA BALANCE DE VOTRE CÔTÉ :

Le minimum syndical

La chose dans la main, la main dans la chose, la chose dans la bouche. Halte aux cadences infernales !

Mettre le préservatif avec la bouche – et sans les mains

Une fois l'emballage ouvert, vous tenez le bout de la capote entre votre langue et votre lèvre supérieure. D'un geste du menton, vous approchez le pénis de votre amant sur le bout duquel vous déposez le préservatif. Ensuite, vous entrez légèrement les lèvres pour couvrir vos dents et vous les déroulez sur le préservatif, qui s'installe lui-même sur son pénis. C'est qui la ronde la plus sexy du monde ? C'est vous !

Les glaçons

Il ne s'agit évidement pas de congeler le sexe de votre amant, ce qui n'aurait aucun intérêt. Préparez un pot rempli de glaçons que vous déposerez à côté de votre lit, passez-le sur votre bouche pour faire gonfler vos lèvres. Et hop ! Vous voilà avec les lèvres en canard de Shauna Sand : inesthétique, mais très pratique. L'occasion aussi d'aromatiser les glaçons (grenadine, menthe, anis, coca, etc.) pour une « pipapéro » du meilleur goût.

69 de rondes, mode d'emploi

Quoi qu'il arrive, ne montez jamais sur votre partenaire pour un 69 ! Ou bien vous vous mettez sur le côté, ou il se met sur vous. S'il est sur vous, pensez à relever les genoux pour affiner les cuisses.

Gorge profonde
J'espère que ma grand-mère ne lit pas ce livre (Mamie, si tu nous regardes…) Pour celles qui pensent au Watergate, sachez que la gorge profonde est le nom qu'on donne à une fellation « totale » : vous prenez entièrement le sexe de votre amant dans la bouche, jusqu'au bout. Cette pratique peut donner des haut-le-cœur, surtout si vous vous êtes envoyé la bombe de chantilly juste avant, mais le faire deux trois secondes en alternant avec des fellations plus « soft » peut largement suffire au bonheur de votre partenaire de double mixte.

Fellation espagnole
Un « oiseau sans aile » comme disent nos amis amateurs des Ramblas, mixé avec une branlette espagnole. Dans la bouche, entre les seins, dans la bouche, entre les seins, dans la bouche, entre les seins, jusqu'à ce que petite mort s'en suive.

On n'oublie pas de s'occuper des orphelines qui s'ennuient toutes seules pendant ce temps, par exemple en glissant un doigt sur le scrotum ou carrément, dans les fesses de votre amant. Certains jouent la vierge effarouchée la première fois, n'insistez pas, ils vous en redemanderont bien assez rapidement.

Avaler ou pas ? C'est un grand débat. Si des féministes accusent l'éjaculation faciale d'avoir été importée dans les relations amoureuses par l'industrie du porno (oui, dans un film il faut voir du sperme, et pour le voir il faut que l'éjaculation soit mise en scène à l'extérieur de la demoiselle – ou du damoiseau), certaines goûtent volontiers cette pratique. C'est un choix personnel qui appartient à la personne susceptible de recevoir une giclée dans l'œil – à elle et à personne d'autre. Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas.

Et comme dirait Joël Robuchon, bon appétit, bien sûr !

[1] Lire à ce sujet *Osez… les conseils d'un gay* pour faire l'amour à un homme dans la même collection.
[2] http://www.lespasionarias.com/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=40&cntnt01returnid=56

5.culture ronde

Les rondes n'ont évidemment pas besoin de se justifier ou de se défendre d'être ce qu'elles sont en se cherchant des modèles ou des références. Mais sait-on jamais ! Voici à peu près tout ce qu'une femme ronde devrait savoir pour affronter sereinement la conversation de maigrelets malveillants.

Blogs et sites

Les rondes sont particulièrement présentes sur le web alors que la presse écrite continue à les snober. Voici quelques sites où vous les rencontrerez à coup sûr.

Blog d'une grosse
http://blogdunegrosse.blogspot.com/
Sur ce blog-BD, la dessinatrice Gally raconte sa vie quotidienne de ronde : On y trouve aussi bien des réflexions sur la féminité « Ah nan, une grosse, sortez de mon magasin vous allez faire fuir les clients ! » que des remarques existentielles. Il a été adapté en livre BD sous le titre « Mon gras et moi ». Aujourd'hui fermé, le blog reçoit tout de même de nombreux visiteurs venus relire les aventures de cette grosse attachante.

Love Blog
http://love-blog.fr/
Animé par Gally ci-dessus citée, et son amoureux le célèbre dessinateur Obion. Le Love blog met en scène un couple coquin et leurs aventures sexuelles. Il aime ses bourrelets, elle aime le fromage, il aime ses pieds qui puent, elle aime l'embrasser à pleine bouche… Même si les personnages sont dessinés et animalisés en partie, on ressent la tension érotique ! La

tension érotique que – vous le savez désormais – seules les rondes peuvent susciter.

Maman Travaille
http://mamantravaille.typepad.fr
Sur ce blog pour jeunes mamans, on aborde régulièrement la question du poids pris pendant ou après les grossesses et la meilleure façon de vivre avec.

1001femmes
http://www.1001femmes.eu
Ce site créé par Nadia Hathroubi-Safsaf parle à toutes les femmes, de toutes origines, de toutes conditions et de tous poids ! Un site démocratique en somme, où les rondes ne sont pas une communauté à part.

Le blog de Big Beauty
http://www.leblogdebigbeauty.com/
Stéphanie Zwicky est comédienne et mannequin grande taille. En outre, elle a stylisé plusieurs collections grandes tailles et partage son amour de la mode sur son blog, dont le mantra est « le style n'est pas une taille, c'est une attitude ».

Pensées de ronde
http://penseesderondes.com
Caroline est ronde pour certaines, pas pour d'autres, dit-elle avec son 46. Les premiers temps, le blog suivait son régime dont une pièce de théâtre a été tirée, *Dans la peau d'une grosse*. Aujourd'hui, elle a maigri, et il est devenu plus classique même si elle tient les lecteurs informés de l'évolution de son poids.

Le Club des Rondes
http://www.leclubdesrondes.com/
Un club par et pour les rondes « fières de leurs rondeurs ».

Miss Rondes
http://missrondes.blogspot.com/
Organise l'élection de la ronde de l'année.

Modeuses rondes
http://modeuses-rondes.fr/
Un site qui explique aux rondes comment se mettre en valeur malgré les petits kilos : les cofondatrices dénichent les bons conseils et les petits plus pour s'habiller tendance, en vraies passionnées.

Madmoizelle
http://www.madmoizelle.com
Le rédacteur en chef de ce webzine pour jeunes filles, Fabrice, refuse systématiquement toutes les publicités liées au régime et n'hésite pas à prendre la plume pour brocarder les magazines féminins papiers et leurs contradictions. Le site a révélé l'icône ronde Vaness La Bomba et dispose d'un forum ou les « Mad » échangent leurs bons plans, minces ou rondes.

Vive les rondes
http://www.vivelesrondes.com/
Anne Stobolowsky, créatrice du site, a voulu un espace décomplexant pour toutes les filles. Des conseils pour répondre aux indélicats qui vilipendent les femmes rondes, des annonces de casting « spécial mannequin grande taille », des infos médicales sur l'hyperphagie et des articles ludiques pour décomplexer. Le gros atout du site ? Son forum où les rondes de toutes tailles s'entraident et échangent.

Les Pasionarias
http://www.lespasionarias.com
Le 1er féminin sans pub, sans régime et sans Paris Hilton. Aujourd'hui en sommeil, le site créé par l'auteure de ce livre a proposé pendant 2 ans des recettes caloriques, des critiques d'art et des billets d'humeur sans jamais l'ombre du commencement d'un régime. Un féminin d'un nouveau genre ?

Et aussi…

http://thecurvyfashionista.mariedenee.com/
http://www.pourtouteslesbeautes.com/
http://www.fondpourlestimedesoi.com
http://www.youngfatandfabulous.com

http://www.fatshionable.com
http://rondesvivantes.skyrock.com/
http://www.rondeetjolie.com/
http://defironde.com/
http://rondesexy.forumpro.fr/
http://30kgaperdre.over-blog.com/
http://juneadi.wordpress.com/
http://qlturel.wordpress.com

Le dico des icônes rondes sexy

Votre petit ami, et je ne dis pas votre « maigre ami », vous trouve « un peu trop » ronde. Clouez-lui le bec définitivement en ayant toujours à portée de la main cette liste définitive des rondes sexy.

Kirstie Alley : l'actrice de *Allô maman, ici bébé !* et *Veronica's closet,* qu'elle produit aussi, jongle entre la taille 38 et la taille 56. Elle est aujourd'hui à l'honneur dans la série *Fat Actress,* mettant en scène les difficultés que rencontre une actrice ronde. Paradoxalement, elle a ensuite été l'égérie d'une marque de produits minceur.

Angélique Alves : 1 m 65 / 85 kilos. À 23 ans, cette mannequin ronde et sexy a remporté de nombreux concours, comme celui de Miss Pump ou plus récemment, Miss Ronde : elle représente d'ailleurs la France à l'étranger pour le concours international.

Patricia Arquette : 70 kilos / taille 46. La star de *True Romance* subit régulièrement des pressions de la part des producteurs de la série *Medium* dont elle est le personnage principal pour perdre du poids. Elle s'y refuse, arguant que ça décrédibiliserait son personnage : une quinqua, insomniaque, mère de 3 enfants, travaillant pour le bureau du procureur. Bref, un personnage qui a d'autres préoccupations que les cours de fitness.

Cecilia Bartoli : la soprano ronde et sexy enflamme les salles de concerts, les opéras, et tire son épingle du jeu dans le marché du disque.

Monica Bellucci : taille 42-44. Elle ne pose jamais nue et ne dévoile aucune donnée sur son poids. Il y a une raison : la plus sexy des Franco-Italiennes « est la seule dans son registre, sexy, glamour et classe à la fois » a déclaré Vincent Cassel au magazine Paris Match. En 2009, elle a été désignée « Plus belle femme du monde ».

Amel Bent : « *Je ne suis pas comme toutes ces filles / qu'on dévisage qu'on déshabille / moi j'ai des formes et des rondeurs / ça sert à réchauffer les cœurs* » chante la diva R'n'B. Les magazines people s'amusent à photographier sa cellulite mais peu importe, Amel Bent est la nouvelle idole des jeunes filles des quartiers populaires, et d'ailleurs, ravies d'avoir enfin une héroïne en formes comme elles !

Beyoncé : elle a perdu 15 kilos pour tenir son rôle dans *Dreamgirls* et s'est empressée de les reprendre, avec un petit bonus, dès le tournage achevé. Celle pour qui on a inventé le qualificatif « bootylicious » (« délicieux-du-cul », schématiquement) déclarait « maigrir, c'est déprimer ».

Michèle Bernier : deux mots pour définir son pouvoir d'attraction : Bruno et Gaccio.

Mary J. Blige : une chanteuse soul ou R'n'B maigre, ça ne s'est jamais vu. Mary J. Blige a enchaîné les tubes en faisant le yoyo entre taille 42 et taille 46 et a vendu plus de 40 millions de disques à travers le monde.

Diam's : Mélanie Georgiades affirme et affiche ses kilos en trop. Avant de porter le voile sur scène, elle arborait des tops moulants, des petits pantalons et des combis sexy. Avec son bon 42, elle donne enfin une voix aux jeunes filles rondes et sexy.

Kate Dillon : un des mannequins « grande taille » les plus célèbres ! Ex-anorexique, elle fut élue modèle de l'année en 1998 et compte des dizaines de couvertures de magazines à son actif. Sa taille est évaluée à un 44-46.

Beth Ditto : la chanteuse de Gossip est une des rares rondes adulée par les « chébrans » – et les lesbiennes. De *Libé* aux *Inrocks*, du Marais au Londres tendance, on l'adore et on adhère.

Missy Eliott : comme Mary J. Blige ou Lil' Kim, les rondeurs sont une preuve de professionnalisme chez Missy Eliott.

Ellen DeGeneres : l'actrice et animatrice de télévision américaine, connue pour son homosexualité, jongle entre les tailles 40 et 46.

Jennifer Hudson : révélée par l'équivalent de la *Nouvelle Star* (*American idol*) elle enchaîne vite les rôles comme dans *Sex & the City 1* au cinéma, malgré ou grâce à sa taille 48. Aujourd'hui, elle taille un petit 42 après un régime drastique et est devenue l'égérie de Weight Watchers. Jusqu'à quand ?

Marianne James : Ulrika von Glott puis juré de la *Nouvelle Star*, tout le monde la trouve trop grosse. Puis elle pose nue dans *Gala*, et tout le monde se demande qui est cette bombe atomique ! Marianne James a aujourd'hui plus de succès comme icône de mode ronde que comme chanteuse, tant mieux pour nous.

Kim Kardashian : 1 m 60 / 63 kilos / taille 42. « C'est qui la brune avec des seins et des fesses à côté de Paris Hilton ? » aurait lancé un photographe le jour de sa première sortie « people », des années après le décès de son père (l'avocat de OJ Simpson).

Sophia Loren : l'Italienne, à l'époque considérée comme « au corps parfait », serait bien une ronde aujourd'hui.

Lil'Kim : la rappeuse petite, ronde et sexy n'hésite pas à chanter en jean taille basse et soutien-gorge « *Voulez-vous coucher avec moi ce soir ?* » pour la BO de *Moulin-Rouge*.

Luce : rousse et ronde, souriante et mélancolique, cette OVNI a reçu semaine après semaine la majorité des votes du public de la *Nouvelle Star* 2010, qu'elle a remporté. Loin de jouer la ronde-gospel comme Miss

Dominique avant qu'elle ne perde ses kilos, Luce est dans le registre sexy : en costume d'homme, en robe, en couleurs, avec ou sans moustaches, c'est l'émeute à chaque chanson.

Jennifer Lopez : 1 m 65 / 65 kilos taille 44. Déjà connue pour ses rondeurs généreuses (on murmure qu'elle aurait fait assurer son derrière pour 200 millions d'euros) JLo a séduit Ben Affleck, Puff Daddy, et bien d'autres. Après une grossesse gémellaire tardive, elle ne parvient pas à perdre ses kilos pour le plus grand plaisir de son mari, Marc Anthony, qui aurait déclaré qu'il la trouve plus hot que jamais.

Gina Lollobridgida : sur les affiches de ses films, les syllabes « lolo » étaient inscrites en énorme.

Marilyn Monroe : 97/64/92 de mensurations et une taille 42-44 de l'époque, correspondant à un 46 de notre ère. Impensable que Marylin puisse faire carrière si elle débutait en 2010 : Agyness Deyn par exemple fait 78/60/86 et Kate Moss 83/58/89.

Miss Platnum : sa chanson *Give me the food* figurait sur la compile 2009 des *Inrocks.* So chic !

Sara Ramirez : le personnage de Callie dans *Grey's Anatomy* (voir chapitre 2)

Crystal Renn : 96/76/106. Elle rêve de devenir mannequin, mais personne ne veut d'elle ; alors elle commence un régime… puis elle reprend tout le poids perdu. On la contacte alors pour devenir mannequin grande taille ! Avec son bon 44, elle écrit un livre, *Hungry,* qui devient un best-seller.

Shakira : 1 m 65 / 59 kilos. Moins ronde que les autres, sa présence ici est discutable. Pourtant, Shakira est proportionnellement beaucoup plus ronde que les mannequins habituels.

Elizabeth Taylor : mince pendant sa prime jeunesse, elle est passée à une taille 46-48. Ça ne l'empêche pas d'être la Reine Liz et de s'être mariée 7 fois !

Tiffani-Amber Thiessen : qu'elle joue Kelly Kapovsky dans *Sauvés par le gong* ou Valérie Malone dans *Beverly Hills,* cette ronde ne cesse de se faire harceler pour faire un régime ! Au début des années 2000, elle est même évincée du casting de la série à cause de son poids : elle a dépassé les 80 kilos depuis longtemps, et aux côtés d'anorexiques comme Tori Spelling ou Jeni Garth, ça jure un peu…

Oprah Winfrey : Est-il besoin de présenter Oprah, l'animatrice de télévision la plus connue au monde ?

Kate Winslet : habituée à faire le yoyo, elle a été prise au casting de *Titanic* grâce à ses (petits) kilos en plus : les autres actrices étaient trop maigres pour jouer en costume d'époque. Depuis, elle a reçu un Oscar et s'insurge quand on retouche ses bourrelets sur les couvertures de magazines.

Et les hommes ronds : on ne leur parle jamais régime ! Aperçu :
James Gandolfini, Cauet, Teki Latex, Mouloud Achour, Philippe Lellouche, Clovis Cornillac, Gérard Depardieu, André Manoukian, Éric Naulleau, etc.

COMPAREZ-VOUS À VOS STARS !

	Vos icônes rondes	**Vous**
Taille		
Poids		
Mensurations		
Compliments		
Atouts…		

La discothèque idéale de la ronde

Vous pouvez évidemment vous constituer une discothèque composée de CD produits par des chanteurs et des chanteuses rondelettes – ce qui vous

exposerait à racheter des disques du regretté Carlos –, vous pouvez aussi vous repaître de chansons à la gloire des rondes.

En voici un florilège. À vous d'en découvrir d'autres :

Give *me* the food de Miss Platnum
You know, people always say women should be thinThey should be on dietBut I don't careI just enjoy eating !

***I like big buts* de Sir Mix a Lot**
Oh my godBecky, look at her buttIt is so bigShe looks like one of those rap guys girlfriendsWho understands those rap guysThey only talk to her because she looks like a total prostituteI mean her buttIt's just so bigI can't believe it's so roundIt's just out thereI mean, it's grossLook, she's just so black

***J'veux du cuir !* de Alain Souchon :**
J'veux du cuir : pas du peep show, du vécu.J'veux des gros seins, des gros culs.J'veux du cuir,Sade et Shade et Suzy Q.

***Big girls, you are beautiful* de Mika :**
Walks in to the room Feels like a big balloon I said, 'Hey girls you are beautiful' Diet coke and a pizza please Diet coke I'm on my knees Screaming 'Big girl you are beautiful'
Et voilà, pour les rondes aussi, tout finit par des chansons.

bonus : osez vous aimer ronde !

Il est temps encore de vous donner quelques derniers conseils. Pour cela vous devez d'abord calculer votre IMC, l'indice de masse corporelle, dont le niveau vous donnera une petite idée de votre rondeur réelle, et donc de votre degré de séduction et de sensualité ravageuse.

Calculez votre IMQ

Vous connaissez sans doute le principe de l'IMC, l'Indice de Masse Corporelle. Cet indice vous classe de façon totalement injuste dans des cases. Sur certains sites, vous verrez même des voyants oranges et rouges selon que vous êtes « en surpoids » en « surcharge pondérale », en « obésité » ou, très très mal, en « obésité morbide » (un ingénieur en champ lexical a du chercher une expression effrayante pour bien nous signifier que nous sommes grosses, au cas où nous ne l'aurions pas remarqué de nous-même) C'est aussi votre IMC qui déterminera l'intensité de la grimace réalisée par votre médecin le jour d'une visite, après la pesée en culotte.

Nous avons décidé de bannir les indices IMC trop déprimants, au profit d'indices IMQ: votre Indice de Merveilleuse du Cul = IMQ, en abrégé. Plus votre IMQ est élevé, plus vous êtes apte à donner du plaisir à vos partenaires au lit. Inutile ? De Mauvaise foi ? Partisan ? Certes, l'IMQ est tout cela à la fois; mais pas plus que l'IMC.

Un IMC à moins de 20 = Équivalent IMQ 12/20
Il faut manger, ma chérie ! mets de la sauce, remplace l'eau plate du robinet par un Coca ou un verre de vin rouge, n'oublie pas le goûter et l'apéro, et vas-y mollo sur la gym. Quand on demandait à Winston Churchill le secret

de sa longévité il répondait : « *No sport.* » Bon, il subsiste peut-être un brin de mauvaise foi dans cet argumentaire.

Un IMC entre 20 et 25 = Équivalent IMQ 14/20
Ne te prive pas. Tu as encore le droit (le devoir ?) de te faire plaisir. À toi les goutérotiques et les apéromantiques, les cocktails en terrasse et les soirées pierrade. Tu peux tout te permettre, tu es sexy en diable !

Un IMC de 25 à 30 = Équivalent IMQ 16/20
Tu es ronde, tu es sensuelle, tu es en formes… et c'est beau à voir. Avec toi, un homme ne s'ennuie pas, et une femme non plus d'ailleurs. As-tu déjà pensé à être mannequin pour les cours de peinture et de sculpture ? Ils raffolent de tes formes ! Montre-les ! Dans l'inconscient collectif, c'est toi qui est la femme idéale, rien que ça.

Un IMC supérieur à 30 = Équivalent IMQ 18/20
Pour perdre des calories, quoi de mieux que le sexe ? Selon l'activité et son intensité, on perd entre 300 et 400 calories par rapport sexuel : l'équivalent d'un plat de lasagnes et d'une part de gâteau en dessert ! Mais veux-tu vraiment maigrir alors que tu disposes des plus beaux atouts dont une femme puisse rêver ?

Comme à l'école, personne n'a 20/20 : c'est pour vous laisser une marge de progression et un prétexte pour l'entraînement.

Comment ne pas finir soudée au canapé

Bien faire et rester ronde !
Les célibataires à la Bridget Jones ont peur de finir seules dévorées par leurs chiens. Nous, les rondes, avons peur de finir soudées au canapé comme dans *Nip/Tuck.* Mais les régimes de toutes sortes, on ne veut même pas en entendre parler ! On assume nos belles rondeurs. Quelques trucs pour rester curvy sans passer par la case régime ni se priver…

Boire un verre d'eau en se réveillant chaque matin. On sait que les experts conseillent 1,5 litre, mais si on ne veut / peut pas on se contente de ce minimum vital et on met le corps en marche avec cette dose.

Porter des bas de contention, **oui, comme les vieilles.**
Ils permettent à la chair de rester vivante et au sang de circuler. Les bas gomment aussi la peau d'orange : demandez une prescription à votre médecin traitant et ils seront remboursés, 30 € en moyenne en pharmacie. (Merci à Lynda de French Lingerie Shop pour le conseil.)

Acheter des soutiens-gorge à sa taille.
Trop serrés, ils causent des « bourrelets de sein », coupent la respiration, entravent la digestion et favorisent donc les ballonnements. À terme ils risquent de vous causer des contusions osseuses.

Garder le contact avec son corps.
Sans partenaire, ou avec un partenaire feignassou, on se masturbe au moins une fois par semaine pour ne pas laisser rouiller la machine et rester en phase avec ses fantasmes.

Talquer l'intérieur des cuisses l'été.
Pour éviter les frottements ou les petits boutons rouges d'irritation que toutes les rondes connaissent en rentrant de la plage. S'ils apparaissent tout de même, on badigeonne de crème hydratante pour éviter les frottements, ou on porte un shorty / cycliste sous les robes.

Refuser le dessert pour… se réserver pour le goûter !
Avec une bonne pâtisserie vers 16 heures 30, il est plus facile et plus motivant de ne pas craquer sur des éclairs à midi. Niveau calorie, c'est statu quo (les calories économisées sur le dessert passent sur le goûter).

Faire des compromis.
Des frites ? Oh oui ! mais moitié-moitié avec des haricots verts… Une salade ? Bon OK, mais au foie gras et avec des toasts !

Cuisiner.

Des lasagnes ? oui, mais maison ! Ça prend 10 minutes montre en main, c'est moins cher et on sait ce qu'il y a dedans (moins de sel, de gras, de sauce que dans les lasagnes industrielles).

Marcher.
On zappe le bus bondé au profit de 20 minutes de marche lente : bon pour le cœur, les artères, et les rencontres ! En plus, dans la rue, personne ne vous dira que vous prenez toute la place…

Remplacer le sucre par les fruits.
Une glace Häagen-Dazs par un sorbet à la poire, une religieuse par un flan aux abricots, un soda par un jus de cerise… le plaisir est là, on ne se prive pas, mais on se régale !

Écouter son corps.
Ne pas manger quand on n'a pas faim : retrouver peu à peu cette sensation de faim et la combler, au lieu de manger sans cesse sinon comme Johnny vous allez crier qu'on vous a « trop donné bien avant l'envie ».

Vérifier sa santé régulièrement.
Prise de sang, tests de glucose, dentition, électrocardiogramme : curvy oui, mais surtout healthy ! tous les 5 ans, la Sécurité sociale offre un bilan complet, profitez-en.

Muscler son périnée.
Il suffit de contracter l'intérieur du vagin comme pour se retenir de faire pipi, d'abord 5 fois 5 secondes, puis 10 fois 10 secondes et ainsi de suite. Ce n'est pas du sport, ça peut se faire assise, mais ça permet de serrer le pénis de votre amant dans l'action et surtout de maintenir les organes qui pèsent pour éviter le prolapsus.

Boycotter les régimes drastiques, du type « - 5 kilos en 3 jours » ou « -12 kilos avant l'été » qui sont la meilleure façon de tout reprendre au plus vite avec du gras en plus. Syndrome « j'ai perdu des seins et j'ai repris des fesses… »

Manger sans culpabiliser.

La culpabilité empêche de profiter !

Éviter des sauter des repas.
Ce qui incite le corps à stocker des graisses par peur du manque. Mangez toujours, même un bouillon ou un petit morceau de pain.

Remplacer de temps en temps le lait et les Danette par du lait de soja et des desserts au soja. Les calories sont bien moins importantes et surtout, c'est plus digeste.

Mettre des garde-fous.
Fast-food, OK, mais pas plus d'un par semaine.

Partager.
Préparez des repas pour les autres, faites de vos pique-niques des fêtes, organisez des apéritifs festifs, testez les restaus entre amis ou en amoureux… Ne restez pas seule dans votre coin.

Ne pas prendre la nourriture comme palliatif au sexe, mais prendre le sexe comme palliatif à la nourriture.
À chaque fois que vous avez faim, faites l'amour à la place de manger. Comme dit le psy de Monica dans *Friends* « *Easy with donuts ! it's food, not love*… » [1] (et pourtant, Dieu sait qu'on aime les donuts).

Et le plus important de tout : ayez confiance en vous ! Big girls, you are beautiful !

Et si ça va mal

Et si malgré tout ça va mal, n'hésitez pas à faire appel à l'aide de quelques institutions bienveillantes.

G.R.O.S.

http://www.gros.org, groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids composé principalement de médecins et de nutritionnistes.

Allegro Fortissimo
http://www.allegrofortissimo.com/ **association pour** la défense des personnes en surpoids, a notamment défendu les ronds et les rondes contre le projet des compagnies aériennes de leur faire payer un siège supplémentaire. Le site propose aussi des rendez-vous sports en groupe et une veille de l'actu des rondes et des personnes en surpoids.

HALDE
http://www.halde.fr/ haute autorité de lutte contre les discriminations et pour l'égalité, défend les personnes en surpoids qu'elles soient discriminées dans le cadre de leur travail ou de leur vie quotidienne.

[1] Traduction : « Doucement avec les donuts ! c'est de la nourriture, pas de l'amour… »

Merci :

Carla Schiappa, Camilla Gallapia, Stéphanie Rivier, Myriam aka Bébé de Pau, Marc Dannam

Et aussi :
Anne Stobolowsky, L'équipe d'Ecotidien.fr
Toutes les personnes qui refusent le diktat de la taille zéro

Sans oublier :
Mes parents, la nature et l'inventeur du Nutella

Pour la relecture, la patience, l'amour, etc. :
Cédric Bruguière, Kim Bruguière

Du même auteur

J'aime ma famille, Robert Laffont, 2010

Cet ouvrage a été numérisé le 14 juin 2012 par Zebook.
ISBN de la version numérique : 978-2-36490-212-1

© Éditions La Musardine, 2010.
122, rue du Chemin-Vert – 75011 Paris

ISBN de l'édition papier : 978-2-84271-419-2

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

Dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez le bondage, Axterdam
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt
Osez les conseils d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir, Servane Vergy
Osez les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme, Marie Candoe
Osez le strip-tease, Violeta Carpentier
Osez les jeux de soumission et de domination, Gala Fur
Osez le cunnilingus, Coralie Trinh Thi
Osez les rencontres sur Internet, Maïa Mazaurette
Osez pimenter la sexualité de votre couple, Marc Dannam

Osez les secrets d'une experte du sexe pour devenir l'amant parfait, Servane Vergy
Osez la masturbation masculine, Antoine Dole
Osez l'amour des rondes, Marlène Schiappa
Osez le quick sex, Jane Hunt
Osez l'amour au bureau, Marc Dannam
Osez devenir une cougar, Servane Vergy
Osez le libertinage, Pierre Des Esseintes
Osez réussir votre divorce, Marie Minelli
Osez le préservatif, Vincent Vidal
Osez les massages érotiques, Érik Rémès
Osez faire votre coming out, Paul Parant

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).
Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

La Musardine
LA LIBRAIRIE ÉROTIQUE DE PARIS

Retrouvez toutes nos publications sur

www.lamusardine.com